

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Владимира Митрофановича Игнатьева
села Пружинки Липецкого муниципального района Липецкой области

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024 №2

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ имени Героя
Советского Союза В.М.Игнатьева
с. Пружинки
Л.С.Беляева
Приказ от 30.08.2024 №80



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»
для 5-11 классов

Срок реализации: 1 год
Программа рассчитана
для детей 11-17 лет
Автор: Орлов Александр Анатольевич.
учитель физической культуры

Пружинки,
МБОУ СОШ имени Героя Советского Союза В. М. Игнатьева с. Пружинки Липецкого муниципального
района Липецкой области, 2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ–ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р) (далее – Концепция);
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

Направленность программы - физкультурно- спортивная

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный).

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Педагогическая целесообразность взаимосвязи процессов обучения, развития и воспитания. Решение вопросов формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека, имеет огромное значение для будущего России.

Отличительные особенности программы Игровые технологии, протекающие в специально организованных условиях по определенным правилам, разворачиваясь на деятельностной основе путями и средствами, адекватными возрасту обучающихся, постепенно разовьют и учебную деятельность, которые помогут сохранить высокую работоспособность, исключить переутомление детей. В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы:

- *метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;*
- *метод круговой тренировки;*
- *игровой метод;*
- *соревновательный.*

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- сформировать культуру движений, усилить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоить знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоить удары по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепить техники владения мячом и развить координационные способности;
- освоить тактики игры в спортивные игры.

Развивающие:

- укрепить здоровье, способствовать развитию основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- способствовать развитию выносливости;
- способствовать развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитывать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Адресат (учащиеся, категории учащихся): учащиеся – 11-17 лет. Условия набора учащихся: для обучения принимаются все желающие.

Участники:

- Учитель
- Учащиеся
- Родители (законные представители)

Срок освоения программы - программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объём запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы, составляет 34 часа теоретических и практических занятий.

Формы обучения - очная

Формы организации образовательного процесса групповая, парная, индивидуальная.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 11-17 лет.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Формы подведения итогов:

- соревнования;

- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях школы.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре и спорте.

Естественные основы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Легкая атлетика.

Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры.

Спортивные игры.

Волейбол. Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение.

Футбол. История футбола. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.

Общая физическая подготовка.

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений.

1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты воспитывающей деятельности.

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Результаты развивающей деятельности

- умение задавать вопросы
- умение получать помощь
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.
- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;
- соотнесение целей с возможностями
- определение временных рамок
- определение шагов решения задачи
- видение итогового результата
- распределение функций между участниками группы
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.
- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании)
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

Результаты обучения

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области теоретической подготовки: - история развития спортивных игр;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

По итогам обучения по программе в целом обучающиеся должны знать:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

Должны уметь:

- играть в футбол, баскетбол, волейбол по правилам;
- применять навыки технической подготовки;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

2.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом.

Учебный план рассчитан на 34 недели в учебный год, 1 час в неделю.

Наименование модуля	Количество часов в год		Форма промежуточной аттестации
	теория	практика	
Спортивные игры	3	31	Контрольные нормативы, учебная игра
Итого	3	31	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало занятий	1 сентября формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в кружок с 1 сентября по 15 сентября 2024-2025 учебного года
Продолжительность реализации программы	34 недели Окончание 30 мая
Режим работы занятий	Занятия проводятся с 14.45 до 15.25, один раз в неделю
Длительность занятий	40 минут
Основные формы аудиторных занятий	групповые индивидуальные
Сроки промежуточной аттестации	Апрель – май 2025 г.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль – это оценка качества фактического уровня теоретических знаний по темам программы, их практических умений и навыков до промежуточной (итоговой) аттестации. Формы текущего контроля: наблюдение, устный опрос, учебная игра.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения по программе за определённый промежуток учебного времени – год. Формы проведения промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы является сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Оценочная система – зачетная. Для проведения процедуры аттестации проводится сдача контрольных нормативов.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольно-измерительные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,7 с)	Бег на 30 м со старта (не более 7,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,35 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)
Скоростно-	Прыжок в длину с места (не менее 125	Прыжок в длину с места (не менее

силовые качества	см)	115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 8 см)

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программу реализуют учитель физической культуры, имеющий соответствующее образование и квалификацию.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- спортивная площадка оборудованная для проведения занятий волейболом, баскетболом, футболом и легкой атлетикой
- мячи футбольные (5-8 шт);
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

Для успешной работы по программе имеются:

Информационно-методическое обеспечение программы:

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 2016.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2002г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 2009г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Владимира Митрофановича Игнатьева
села Пружинки Липецкого муниципального района Липецкой области

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024 №2

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ имени Героя
Советского Союза В.М.Игнатьева
с. Пружинки
Л.С.Беляева
Приказ от 30.08.2024 №80



Рабочая программа курса «Спортивные игры»
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
для 5-11 классов

Срок реализации: 1 год
Программа рассчитана
на детей 11-17 лет
Автор: Орлов Александр Анатольевич.
учитель физической культуры

Пружинки,
МБОУ СОШ имени Героя Советского Союза В. М. Игнатьева с. Пружинки Липецкого муниципального
района Липецкой области, 2024 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты воспитывающей деятельности.

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Результаты развивающей деятельности

- умение задавать вопросы;
- умение получать помощь;
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами;
- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;
- соотнесение целей с возможностями;
- определение временных рамок;
- определение шагов решения задачи;
- видение итогового результата;
- распределение функций между участниками группы;
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений;
- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании)
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

Результаты обучения

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области теоретической подготовки: - история развития спортивных игр;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

По итогам обучения по программе в целом обучающиеся должны знать

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

Должны уметь:

- играть в футбол, баскетбол, волейбол по правилам;
- применять навыки технической подготовки;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре и спорте.

Естественные основы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Спортивные игры.

Волейбол. Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение.

Футбол. История футбола. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.

Общая физическая подготовка.

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	В процессе занятий	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Баскетбол	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Волейбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Футбол	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Общая физическая подготовка.	В процессе занятий	https://resh.edu.ru/subject/9/

6	Всего	34	
---	-------	----	--

4.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ занятия	Тема занятия	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Стойки и перемещения баскетболист Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.		
2	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груд и одной рукой от плеча на месте и в движении		
4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате.		
5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.		
6	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении		
7	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		
8	Броски одной и двумя руками с места. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.		
9	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		
10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.		
11	Учебная игра		
12	Учебная игра		
13	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.).		
14	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Передачи мяча сверху двумя руками		
15	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.		
16	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.		
17	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками		
18	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		
19	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.		
20	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.		
21	Учебная игра		
22	Учебная игра		
23	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.		

24	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).		
25	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы		
26	Удары по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.		
27	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
28	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
29	Передачи мяча в парах. Игра(квадрат)		
30	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.		
31	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.		
32	Игра вратаря		
33	Игра вратаря		
34	Учебная игра		