

Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное
учреждение открытая (сменная) общеобразовательная школа №1

Принята на заседании
методического
(педагогического) совета,
протокол № 13
от «21» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Подписано электронной подписью

Сертификат:

1FB2D6DFD395CB484941EE68B11D5413

Владелец:

Леонова Татьяна Викторовна

Действителен: 28.11.2022 с по 21.02.2024

Приказ № В-13-237/3

от 24.04.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Спортивные игры»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 14 - 18 лет

Срок реализации: 1 год (70 часов)

Автор-составитель:
Хабибуллин Денис Сайфулович,
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2023

Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы
МБВ(с)ОУО(с)ОШ №1

Название программы	«Спортивные игры»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Возраст учащихся	От 14 до 18 лет
ФИО автора программы	Хабибуллин Денис Сайфулович
Год разработки	2023
Срок реализации	1 год
Количество часов на реализацию программы	70 часов
Где, когда и кем утверждена программа	Программа утверждена приказом директора № [Номер документа] от [Дата документа]
Уровень освоения программы	Стартовый
Цель	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся.
Задачи	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена; <input type="checkbox"/> ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте; <input type="checkbox"/> ознакомить с правилами спортивных игр; <input type="checkbox"/> совершенствовать уровень физической подготовленности учащихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> развить основные физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость; <input type="checkbox"/> развить мотивацию учащихся к познанию и творчеству. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> -воспитать у детей коммуникативные и личностные качества (усидчивость, настойчивость, трудолюбие) <input type="checkbox"/> -повысить культуру и сознательность, привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;

	<input type="checkbox"/> -воспитать потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях физкультурой и спортом.
<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p>В результате освоения содержания материала на занятиях обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:</p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности; <input type="checkbox"/> соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> освоить навыки организации и проведения спортивных игр, элементы и простейшие технические действия игр; <input type="checkbox"/> понимать значение занятий физической культурой; <input type="checkbox"/> научиться выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр; <input type="checkbox"/> освоить правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
<p>Формы занятий</p>	<p>Ведущей формой организации обучения является – групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.</p>

Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемая часть всей образовательно-воспитательной деятельности в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» разработана в соответствии с актуальной нормативной базой дополнительного образования детей в Российской Федерации:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями) <http://base.garant.ru/70291362/>;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/#1000>;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам». (ред. От 30.09.2020)
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/;

4. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано 18.12.2020 №61573) <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/sanitarnie-pravila-28-09-2020-28.html>;

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)») <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>;

6. Приказ департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 22.12.2020 № 10-П-1966 «Об утверждении плана мероприятий по разработке и принятию муниципальных правовых актов, регламентирующих персонифицированный учет и персонифицированное финансирование дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

7. Устав Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение открытая (сменная) общеобразовательная

школы №1 и другие локальные акты, регламентирующие организацию и обучение по дополнительному образованию <http://ososh1.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/61e/a44/d83/61ea44d835670113197896.pdf>.

Актуальность, педагогическая целесообразность

В современном мире учащиеся всё больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать учащихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В спортивных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, учащиеся могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, а это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, через элементы игры способствует пробуждению интереса детей к разным видам деятельности.

В процессе занятий у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» предназначена для обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет. Набор на обучение по программе производится по заявлению

обучающихся при наличии документа, подтверждающего отсутствие противопоказаний для занятий физкультурой и спортом. Предельная наполняемость учебной группы составляет 15-20 человек.

Срок реализации

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» рассчитана на один год обучения. Продолжительность обучения составляет 70 учебных часов.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью по 2 академических часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является – групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Теоретические занятия проводятся в учебных кабинетах, с использованием различных раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов, с использованием различных образовательных технологий.

Предлагаемая программа имеет практическую направленность. Для эффективного усвоения учебного материала и развития необходимых умений и навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (кабинет внеурочной деятельности, асфальтированная площадь, футбольное поле с искусственным покрытием и т.д.). Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания материала на занятиях обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

Личностные:

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями;

Предметные:

- освоить навыки организации и проведения спортивных игр, элементы и простейшие технические действия игр;
- понимать значение занятий физической культурой;
- научиться выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;

Метапредметные:

- осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;
- освоить правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Содержание программы
Учебный план на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Футбол	25	1	24	
1.	Правила игры в футбол	1	1		Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	6		6	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	5		5	Визуальный контроль
4.	Технико-тактическая подготовка	5		5	Визуальный контроль
5.	Учебная игра	8		8	Контрольная тренировка
III	Настольный теннис	21	1	20	
1.	История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях	1	1		Устный опрос
2.	Правила игры	1	1		Устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	5		5	Сдача нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	5		5	Визуальный контроль
5.	Технико-тактическая подготовка	5		5	Визуальный контроль
6.	Учебная игра	5		5	Контрольная тренировка
IV	Баскетбол	24	1	23	
	Правила игры	1	1		Устный опрос
	Общая физическая подготовка	6		6	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка	5		5	Визуальный контроль
	Технико-тактическая подготовка	5		5	Визуальный контроль
	Учебная игра	6		6	Контрольная тренировка
	Итоговое занятие	1		1	Соревнования
	Итого	70	3	67	

Содержание учебного плана.

I. Футбол

Теория: Правила игры в футбол.

Практика: Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на длинные дистанции. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча. Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча. Учебная игра. Специальные упражнения для развития ловкости. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча. Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой. Учебная игра. Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. Передачи в парах, тройках. Передачи мяча в движении. Учебная игра. Удары по мячу головой. Вбрасывание из-за боковой линии. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Учебная игра. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря. Тактика нападения: групповые действия. Тактика нападения: командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря. Тактика защиты: командные действия. Учебная игра.

II. Настольный теннис

Теория: Правила игры в настольный теннис.

Практика:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Упражнения на развитие мышц рук и верхней части туловища. Упражнения с ракеткой и мясом. ОРУ, беговые упражнения, прыжковые упражнения. Упражнения с ракеткой, упражнения у стены. Круговая тренировка. Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват. Жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста. Способы хватов ракетки. Вертикальный хват. Учебная игра. Упражнения для развития силы и выносливости. Основные виды вращения мяча. Подачи мяча: «маятник», «челнок». Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Учебная игра. Удары по теннисному мячу. Круговая тренировка. Тактика нападения. Тактика защиты. Техника подачи мяча. Техника приема мяча. Учебная игра. Подача мяча. Круговая тренировка. Прием мяча. Тактика игры парами. Игры с мячом. Мяч в кругу. Мяч с горки. Учебная игра. Упражнения с ракеткой. Упражнения у стены. Игры с мячом. Догони мяч. Докати до стены. Круговая тренировка. Тактика защиты в игре парами. Тактика нападения в игре парами. Учебная игра.

III. Баскетбол

Теория: Правила игры в баскетбол.

Практика:

Воспитание скоростных качеств. Воспитание общей выносливости. Воспитание силовых способностей. Воспитание гибкости. Воспитание ловкости, координационных способностей. Учебная игра. Воспитание

специальной выносливости. Воспитание специальной ловкости. Воспитание прыгучести. Воспитание скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Тактика нападения. Учебная игра. Тактика защиты. Учебная игра. Броски мяча по кольцу. Передача и бросок двумя и одной снизу. Учебная игра. Быстрый прорыв в «тройках» без смены мест. Передвижения спиной вперед, повороты. Броски с различных точек. Учебная игра.

IV. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях школьного уровня.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации:

- Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль проводится в форме тестирования по ОФП (сдача нормативов);

- Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

- Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня.

Для оценки уровня освоения программы учащимися предусмотрено участие обучающихся в соревнованиях по игровым видам спорта школьного и муниципального уровней.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- теоретические знания;

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «Высокий уровень» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;

- «Средний уровень» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;

- «Низкий уровень» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки – неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;

- значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим

его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.);

- грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результата.

Проверка теоретических знаний включает 1-2 теоретических вопроса по дисциплинам образовательной программы.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия:

1. кабинет внеурочной деятельности, оборудованный средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала всех видов учебных занятий;
2. гимнастическое оборудование;
3. теннисный стол;
4. футбольные, волейбольные, баскетбольные и набивные мячи;
5. комбинированный тренажер;
6. беговая дорожка;
7. велотренажер;
8. гантели;
9. штанги;
10. эллиптические тренажеры.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 5.09.2019г.);

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методическое обеспечение реализации программы

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

Методы обучения, используемые на занятиях:

1. Методы по источнику познания:

- словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);
- практический (занимательные упражнения, игры и др.);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный (работа по образцам);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).

3. Методы на основе структуры личности:

- методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);
- методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Технологии, используемые при реализации программы:

1. Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей.

2. Технологии личностно-ориентированного обучения - содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

3. Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

4. Технология сотрудничества - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

5. Игровые технологии. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программ

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во Часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
1.	Сентябрь		9.00-9.40	Лекция	1	Правила игры в футбол	Кабинет внеурочной деятельности	Устный опрос
2.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Совершенствование бега на короткие дистанции	Парк «За Саймой»	Сдача нормативов
3.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Совершенствование бега на длинные дистанции	Парк «За Саймой»	Сдача нормативов
4.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра по упрощенным правилам.	Футбольное поле	Визуальный контроль
5.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	Футбольное поле	Визуальный контроль
6.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
7.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
8.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Специальные упражнения для развития ловкости	Футбольное поле	Визуальный контроль
9.	Октябрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Специальные упражнения для развития быстроты.	Футбольное поле	Визуальный контроль
10.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча	Футбольное поле	Визуальный контроль
11.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль

12.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
13.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	Футбольное поле	Визуальный контроль
14.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Удары по мячу ногой на точность и на дальность. Удары по мячу головой	Футбольное поле	Визуальный контроль
15.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Передачи мяча в движении	Футбольное поле	Визуальный контроль
16.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
17.	Ноябрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Вбрасывание из-за боковой линии	Футбольное поле	Визуальный контроль
18.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря	Футбольное поле	Визуальный контроль
19.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
20.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
21.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.	Футбольное поле	Визуальный контроль
22.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Тактика нападения: командные действия.	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
23.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Тактика защиты: индивидуальные действия	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль

24.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Тактика защиты: командные действия	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
25.	Декабрь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Футбольное поле	Визуальный контроль
26.			9.50-10.30	Лекция	1	Правила игры	Кабинет внеурочной деятельности	Устный опрос
27.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Упражнения на развитие мышц рук и верхней части туловища	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
28.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Упражнения с ракеткой и мясом	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
29.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Упражнения с ракеткой, упражнения у стены	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
30.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Способы хватов ракетки.	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
31.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
32.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
33.		Январь		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Основные виды вращения мяча. Подачи мяча: «маятник», «челнок».	Кабинет внеурочной деятельности

34.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
35.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
36.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Тактика нападения	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
37.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Тактика защиты	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
38.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Техника подачи мяча	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
39.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Техника приема мяча	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
40.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
41.	Февраль		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
42.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Игры с мячом. Мяч в кругу. Мяч с горки.	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
43.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль
44.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Упражнения с ракеткой. Упражнения у стены	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль

45.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Кабинет внеурочной деятельности	Визуальный контроль	
46.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Кабинет внеурочной деятельности	Соревнования	
47.			9.00-9.40	Лекция	1	Правила игры	Кабинет внеурочной деятельности	Устный опрос	
48.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Воспитание скоростно-силовых способностей	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
49.	Март		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Воспитание общей выносливости	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
50.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Воспитание гибкости	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
51.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Воспитание ловкости, координационных способностей	Баскетбольная площадка	Сдача нормативов	
52.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
53.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
54.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Воспитание специальной выносливости	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль	
55.		Апрель		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Воспитание специальной ловкости	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
56.				9.50-10.30	Практическое занятие	1	Воспитание прыгучести	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
57.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Воспитание скоростно-силовых качеств	Баскетбольная площадка	Контрольная тренировка	

58.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Круговая тренировка	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
59.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Тактика нападения	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
60.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Тактика защиты	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
61.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
62.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
63.	Май		9.00-9.40	Практическое занятие	1	Броски мяча по кольцу	Баскетбольная площадка	Сдача нормативов
64.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Передача и бросок двумя и одной снизу	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
65.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
66.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Контрольная тренировка
67.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Передвижения спиной вперед, повороты. Броски с различных точек	Баскетбольная площадка	Визуальный контроль
68.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Контрольная тренировка
69.			9.00-9.40	Практическое занятие	1	Учебная игра	Баскетбольная площадка	Соревнования
70.			9.50-10.30	Практическое занятие	1	Итоговое занятие	Кабинет внеурочной деятельности	Сдача нормативов

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		14-15 лет	16-17 лет	18 лет	14-15 лет	16-17 лет	18 лет
Скоростные	Бег 60 м, сек	9,2	8,5	8,6	10,4	10,1	10,5
	Бег 100 м, сек		14,3	14,1		17,2	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	7,8	7,6	7,7	8,8	8,7	8,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	210	225	160	170	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз/мин	39	40	37	34	36	35
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9.40	-	-	11.40	11.20	12.30
	Бег 3000 м, мин/сек	14.50	14.30	13.40	-	-	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	8	8	8	9	11
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	11	12	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	12	13	12
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	24	31	32	10	11	12

Список литературы для педагога

1. Ларина О. В. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Учебно-методическое пособие - Саратов: Издательство саратовский университет, 2019, 48с.
2. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре. Учебно-методическое пособие. –Саратов: ИЦ «Наука», 2018. – 161с.
3. Колосова Е.В. Проведение физкультурных занятий и подвижных игр для детей. Учебно-методическое пособие. –Саратов: ИЦ «Наука», 2018. – 160 с.
4. И. В. Манжелей. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие /И. В. Манжелей, – М.-Берлин: Директ-Медиа,2015. – 144 с.
5. Воронина Ю.В. Анализ занятия в системе дополнительного образования детей: учебно-методическое пособие/ под. научн.ред. О.Г.Тавстуха. – Оренбург, 2019.
6. Смородинова М.В. Методы и средства воспитания личности: Учебно-методическое пособие. – М.: Белый ветер, 2020. – 84 с.

Список литературы для обучающихся

1. В. И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.