

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Одинцовская гимназия №13**

Принята на заседании методического
совета

Утверждаю
Директор МБОУ _____
Молибог Е.П.
«__» _____ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**« Гармоничное развитие детей и подростков
посредством
спортивных игр»**

(Стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор -составитель :
Кулёва Ольга Викторовна
Учитель физической культуры

ОДИНЦОВО, 2023г

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<p>Название программы</p>	<p>Дополнительная общеобразовательная модульная программа физкультурно - спортивной направленности «Гармоничное развитие детей и подростков посредством спортивных игр»</p> <ul style="list-style-type: none"> -направленность: физкультурно-спортивная; - уровень: стартовый; - возраст детей: 7-17 лет
<p>Автор программы</p>	<p>Кулёва Ольга Викторовна Учитель физической культуры</p>
<p>Цель программы</p>	<p>Развитие мотивации порастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, содействие физическому развитию детей;</p>
<p>Задачи программы</p>	<p><i>Личностные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть «школой движений», развить координационные и кондиционные способности; - выработать представления об основных видах спорта, подвижных и спортивных играх; - научиться взаимодействовать в группе, в команде; <p><i>Предметные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - научиться выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - научиться выполнять основные технические действия и приемы спортивных игр (баскетбола, волейбола (пионербола), футбола, настольного тенниса, софтбола, гандбола); -научиться осуществлять проведение и судейство подвижных и спортивных игр.

	<p>Метапредметные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научиться самостоятельно определять пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач на занятии; - научиться применять полученные знания в игровой деятельности и самостоятельных занятиях; - овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятию решений и осознанному выбору в познавательной деятельности.
Сроки реализации	2023-2024 учебный год
Механизмы реализации программы	Программа рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 2 академических часа)
Ожидаемые результаты реализации программы	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Проявление самостоятельности при подборе комплекса общеразвивающих упражнений для развития всех групп мышц; - Формирование ответственного отношения к выполняемой работе, готовность и способность к саморазвитию, осознанному самостоятельному выбору; - Умение работать в группе, выполнять общие задачи, быть терпимыми к чужому мнению, позиции, проявляют доброжелательные отношения друг другу, умеют слушать и слышать другого, проявляют такт и уважение к окружающим. <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Занимающиеся умеют правильно организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - Умение выполнять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений; - Расширение двигательного опыта за счет игровых и координационных упражнений, повышение функциональных возможностей основных систем организма; - Самостоятельное выполнение подводящих упражнений разной степени сложности, овладев основными приёмами и навыками соответствующей спортивной игры. - Умение осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно определить цель занятия, умение

	оценивать правильность выполнения подводящих упражнений; - Умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов; - Умение определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
Система контроля над исполнением программы	<ul style="list-style-type: none"> • текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий; • итоговый контроль осуществляется в форме участия в спортивных соревнованиях или в массовом спортивном мероприятии.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа физкультурно-спортивной направленности «Гармоничное развитие детей и подростков посредством спортивных игр» разработана на основе требований:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ПРИКАЗ от 30.09.2020 № 533 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196

- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- ЦЕЛЕВАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25;

НОВИЗНА программы состоит в том, в интересной, увлекательной форме воспроизводятся технические приемы отдельных игровых видов спорта. Подвижные и спортивные игры используются для общего физического развития детей, для овладения и совершенствования навыков в спортивных играх.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ дополнительного образования обусловлена тем, что устойчивая тенденция к ухудшению здоровья школьников, в том числе начальных классов, сохраняется до настоящего времени. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения остается одной из самых актуальных. Представляется целесообразным введение в дополнительные занятия с детьми занятий, направленных на развитие физических качеств детей и повышения их уровня осведомленности о ведении

здорового образа жизни. Через спортивные и подвижные игры подвести детей к регулярным занятиям спортом и самостоятельным занятиям.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы объясняется тем, что состязательный характер подвижных и спортивных игр приучает играющих к соревнованиям и, в конечном итоге, способствует воспитанию у них любви к спортивным соревнованиям, к спорту. Спортивные и подвижные игры, характеризуются ситуационными (нестандартными) движениями, динамичны, имеют скоростно-силовую направленность, требуют развития быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Они способствуют отработке быстрых точных координированных движений, тренируют память, органы чувств, особенно зрение, сопровождаются эмоциональным возбуждением. Программа предусматривает предупреждение педагогической запущенности и правонарушений среди подростков, профилактику асоциального поведения.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ данной общеразвивающей программы от уже существующих в этой области, заключается в том, что выполнение отдельных технических приемов в упрощенных игровых условиях способствует развитию у детей умения экономно, целесообразно выполнять изучаемые упражнения в постоянно меняющейся игровой обстановке. Постоянно усложняя правила, можно подвести играющих к спортивной игре.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.

Программа рассчитана на обучение детей 7- 17 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки. Две группы, младшая и старшая. Учащиеся 1-4 и 5-9 классов с разным уровнем физической подготовленности, с группой здоровья – основной и подготовительной (по заключению врача).

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Программа спортивной секции «Начальные навыки спортивных игр» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств,

освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники в избранных видах спорта.

ЗАДАЧИ:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию детей;
- популяризация спортивных игр, как видов спорта и активного отдыха;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний, общих представлений о технике и тактике спортивных игр;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- профилактика асоциального поведения;
- использование ресурсов и технологий различных видов спорта, удовлетворяющих современным запросам детей и молодежи с учетом здоровьесберегающих технологий, в том числе для обучающихся с ОВЗ.

Личностные задачи:

- овладеть «школой движений», развить координационные и кондиционные способности;
- выработать представления об основных видах спорта, подвижных и спортивных играх;
- научиться взаимодействовать в группе, в команде;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Предметные задачи:

- научиться выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- научиться выполнять основные технические действия и приемы спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса, софтбола, гандбола);
- научиться осуществлять проведение и судейство подвижных и спортивных игр.

Метапредметные задачи:

- научиться самостоятельно определять пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач на занятии;

- научиться искать, анализировать и передавать информацию;
- овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятию решений и осознанному выбору в познавательной деятельности.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа спортивной секции «Гармоничное развитие детей и подростков посредством спортивных игр» рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 2 академических часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
Модуль 1 – Начальные навыки футбола-12 часов					
1.	Индивидуальные упражнения с мячом Подводящие упражнения	-	3	3	Текущий
2.	Групповые упражнения (в парах, тройках, группах)	-	3	3	Текущий
3	Учебная игра	2	2	4	Текущий
4	Соревнования (правила проведения)	1	1	2	Текущий
Модуль 2 – Начальные навыки волейбола, пионербола-12 часов					
1.	Индивидуальные упражнения с мячом Подводящие упражнения	-	3	3	Текущий
2.	Групповые упражнения (в парах, тройках, группах)	-	3	3	Текущий
3	Учебная игра	2	2	4	Текущий
4	Соревнования (правила проведения)	1	1	2	Текущий
Модуль 3 - Начальные навыки баскетбола -12 часов					
1.	Индивидуальные упражнения с мячом Подводящие упражнения	-	3	3	Текущий
2.	Групповые упражнения (в парах, тройках, группах)	-	3	3	Текущий
3	Учебная игра	2	2	4	Текущий

4	Соревнования (правила проведения)	1	1	2	Текущий
Модуль 4 – Начальные навыки настольного тенниса-12 часов					
1.	Индивидуальные упражнения Подводящие упражнения	-	3	3	Текущий
2.	Групповые упражнения (в парах, группах)	-	3	3	Текущий
3	Учебная игра	2	2	4	Текущий
4	Соревнования (правила проведения)	1	1	2	Текущий
Модуль 5 - Начальные навыки гандбола-12 часов					
1.	Индивидуальные упражнения с мячом Подводящие упражнения	-	3	3	Текущий
2.	Групповые упражнения (в парах, тройках, группах)	-	3	3	Текущий
3	Учебная игра	2	2	4	Текущий
4	Соревнования (правила проведения)	1	1	2	Текущий
Модуль 6 - Начальные навыки софтбола-12 часов					
1.	Индивидуальные упражнения с мячом Подводящие упражнения	-	3	3	Текущий
2.	Групповые упражнения (в парах, тройках, группах)	-	3	3	Текущий
3	Учебная игра	2	2	4	Текущий
4	Соревнования (правила проведения)	1	1	2	Текущий
ИТОГО		12	60	72	

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Упражнения для развития качеств, необходимых в спортивных играх.

Перемещения и стойки Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая.

Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Скачок вперед. Остановка шагом.

Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений. Стартовая стойка в сочетании с перемещением. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед.

Перемещения приставными шагами спиной вперед. Двойной шаг назад. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком, Прыжки, Сочетание способов перемещений,

Сочетание способов перемещений и стоек техническими приемами, передача мяча сверху

двумя руками. Передача с набрасывания партнера – на месте и после перемещения лицом вперед.

МОДУЛЬ 1. Начальные навыки футбола

Теория: Правила техники безопасности нахождения в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении упражнений. Влияние занятий футболом на организм школьника. Что запрещено при игре в футбол. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов.

Практика: Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ловля и передача мяча одной ногой при параллельном и встречном движении игроков. Передача мяча двумя и одной ногой с отскоком от пола. Обманные действия (финты) на передачу с последующей передачей мяча двумя и одной ногой. Удар по мячу по воротам одной ногой в прыжке с близкого расстояния. Координация движений рук и ног. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар по мячу со среднего расстояния. Ловля в прыжке высоколетающих мячей головой и после их отскока от штанги ворот. Ведение мяча при сближении с противником. Выбивание мяча. Удар головой в прыжке. Командные тактические действия: нападение быстрым прорывом. Персональная защита по всему полю (прессинг). Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд», «Передал – садись», «Передай мяч головой»;

МОДУЛЬ 2. Начальные навыки волейбола (пионербола)

Теория: Правила техники безопасности нахождения в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении упражнений. Обучение двигательным действиям. Правила игры. Тактика игры в защите и в нападении.

Практика. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

МОДУЛЬ 3. Начальные навыки баскетбола

Теория: Правила техники безопасности нахождения в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении упражнений. Обучение двигательным действиям. Правила игры в баскетбол. Тактика игры в защите и в нападении.

Практика: Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Учебная игра.

МОДУЛЬ 4. Начальные навыки настольного тенниса

Теория: Правила техники безопасности нахождения в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении упражнений. Обучение двигательным действиям. Правила игры. Тактика игры в защите и в нападении.

Практика: Обучение технике нападения, атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; подачи в зону, удары внутренней и внешней стороной ракетки. Техника защиты.

Подводящие и подготовительные упражнения. Различные виды жонглирования с малым мячом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра

МОДУЛЬ 5. Начальные навыки гандбола

Теория: Правила техники безопасности нахождения в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении упражнений. Обучение двигательным действиям. Правила игры. Тактика игры в защите и в нападении.

Практика: Стойка игрока. Передвижения приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад. Остановки одним и двумя шагами. Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Ловля и передача мяча двумя руками. Бросок мяча по воротам согнутой рукой сверху. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой. Бросок мяча по воротам согнутой рукой сбоку и снизу.

МОДУЛЬ 6. Начальные навыки софтбола

Теория: Правила техники безопасности нахождения в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении упражнений. Обучение двигательным действиям. Правила игры. Тактика игры в защите и в нападении.

Практика: привитие навыков ловли сверху, снизу, передачи мяча одной рукой, двумя руками, удары битой по мячу, отбивание мяча. Обучение правильной подаче и передаче мяча. Учебная игра.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- Проявление самостоятельности при подборе комплекса общеразвивающих упражнений для развития всех групп мышц;
- Формирование ответственного отношения к выполняемой работе, готовность и способность к саморазвитию, осознанному самостоятельному выбору;
- Умение работать в группе, выполнять общие задачи, быть терпимыми к чужому мнению, позиции, проявляют доброжелательные отношения друг другу, умеют слушать и слышать другого, проявляют такт и уважение к окружающим.

Предметные:

- Умение правильно организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Умение выполнять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений;
- Расширение двигательного опыта за счет игровых и координационных упражнений, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- Самостоятельное выполнение подводящих упражнений разной степени сложности, овладев основными приёмами и навыками соответствующей спортивной игры.
- Умение осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

Метапредметные:

- Умение самостоятельно определить цель занятия, умение оценивать правильность выполнения подводящих упражнений,
- Умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
- Умение определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Формы аттестации. Форма итоговой аттестации программы – участие в соревнованиях и массовых спортивных праздниках различного уровня в течение учебного года.

Кадровое обеспечение программы. Реализацию программы обеспечивает учитель физической культуры высшей категории, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно- спортивной направленности.

VI. МОНИТОРИНГ.

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя ведение спортивного дневника самоконтроля и оформление стенгазеты или «Спортивного листка» о правилах спортивной или подвижной игры по выбору.

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и итоговый:

- текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий;
- итоговый контроль осуществляется в форме участия в спортивных соревнованиях или в массовом спортивном мероприятии.

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические. Все задания соответствуют по

сложности возрасту обучающихся. На занятиях используются наглядно-иллюстративные и дидактические материалы: инструкционные карты, дидактические карточки, иллюстрированные пособия.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Материально-технические условия реализации программы:

Спортивный зал, спортивная площадка;

Спортивная форма, обувь;

Мелкий спортивный инвентарь (конусы, скакалки и пр.);

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;

Мячи баскетбольные для мини-игры;

Сетка волейбольная, мячи волейбольные;

Ворота для мини-футбола, сетка для ворот мини-футбола;

Мячи футбольные;

Сетки для настольного тенниса, ракетки, шарики;

Ворота гандбольные, мячи;

Мячи, бита, ракетки для игры в лапту (софтбол)

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2019г.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 2008г.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Агенство «Фаир», 1997г.
4. «Спортивные и подвижные игры». Учебник для техникумов физкультуры под общей редакцией доцента Ю. И. Портных.
5. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975г.
6. Коджаспиров Ю. Г.: «Развивающие игры на уроках физической культуры. Начальные классы» - Издательство: Дрофа 2011 год.
7. С. Н. Андреев. «Футбол в школе».
8. Г. А. Фурманов. «Играй в мини-волейбол».

9. Н. П. Клусов. «Ручной мяч в школе».
10. Феоктистова В.А., Плиева Л.Г.: «К здоровью через движение. Рекомендации. Развивающие игры. Комплексы упражнений» -
Издательство: Учитель 2018год
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры:
учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2018.
– 272с.
12. Федорова Н.А. Справочник.Физическая культура: подвижные игры. ФГОС/-
М,: Издательство «Экзамен», 2016.-78с.
13. Софтбол. Основы техники, тактики. Правила игры./В.Н.Кожеваткин –М:
Советский спорт, 2003,- 192с.
14. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья:
www.zone-x.ru/chowtov
15. <http://www.it-n.ru/> -
[сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры](http://www.it-n.ru/сеть-творческих-учителей/сообщество-учителей-физической-культуры)

« Утверждаю»
Директор МБОУ Одинцовская гимназия №13
Молибог Е.П.
«__» _____ 2023г..

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Гармоничное развитие детей и подростков посредством спортивных игр»
(стартовый уровень)**

Год обучения: 1

Группа: 1, 2 (7-10 лет, 11-17 лет)

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1. «Начальные навыки футбола » - 12 часов							
1			Групп	2	Вводное занятие. Обсуждение особенностей работы секции. Инструктаж о правилах безопасности и поведения в спортивном зале, на игровой площадке, во время проведения занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений. Общая физподготовка. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижные игры с элементами футбола	Спорт зал	Текущий
2			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы футбола.	Спорт зал	Текущий

					Учебная игра			
3			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы футбола. Учебная игра		Спорт зал	Текущий
4			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы футбола. Учебная игра		Спорт зал	Текущий
5			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы футбола. Учебная игра		Спорт зал	Текущий
6			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Соревнования в группах по возрасту		Спорт зал	Текущий
Модуль 2. «Начальные навыки волейбола (пионербола) » - 12 час								
7			Групп	2	Инструктаж о правилах безопасности и поведения в спортивном зале, на игровой площадке, во время проведения занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений. Общая физподготовка. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижные игры с элементами волейбола		Спорт зал	Текущий
8			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы волейбола (пионербола). Учебная игра		Спорт зал	Текущий
9			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы волейбола (пионербола). Учебная игра		Спорт зал	Текущий
10			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы волейбола (пионербола). Учебная игра		Спорт зал	Текущий
11			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы волейбола (пионербола).		Спорт зал	Текущий

					Учебная игра			
12			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Соревнования в группах по возрасту		Спорт зал	Текущий
Модуль 3. «Начальные навыки баскетбола» - 12 час								
13			Групп	2	Инструктаж о правилах безопасности и поведения в спортивном зале, на игровой площадке, во время проведения занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений. Общая физподготовка. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола		Спорт зал	Текущий
14			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы баскетбола Учебная игра		Спорт зал	Текущий
15			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы баскетбола Учебная игра		Спорт зал	Текущий
16			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы баскетбола Учебная игра		Спорт зал	Текущий
17			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы баскетбола Учебная игра		Спорт зал	Текущий
18			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Соревнования в группах по возрасту		Спорт зал	Текущий
Модуль 4. «Начальные навыки настольного тенниса» - 12 часов								
19			Групп	2	Инструктаж о правилах безопасности и поведения в спортивном зале, на игровой площадке, во время проведения занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений. Общая физподготовка. Индивидуальные упражнения. Подвижные игры с элементами н/тенниса		Спорт зал	Текущий
20			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы настольного тенниса Учебная игра		Спорт зал	Текущий

21			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы настольного тенниса Учебная игра	Спорт зал	Текущий
22			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы настольного тенниса Учебная игра	Спорт зал	Текущий
23			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы настольного тенниса Учебная игра	Спорт зал	Текущий
24			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Соревнования в группах по возрасту	Спорт зал	Текущий
Модуль 5. «Начальные навыки гандбола» - 12 час							
25			Групп	2	Инструктаж о правилах безопасности и поведения в спортивном зале, на игровой площадке, во время проведения занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений. Общая физподготовка. Индивидуальные упражнения с мячом Подвижные игры с элементами гандбола	Спорт зал	Текущий
26			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы гандбола Учебная игра	Спорт зал	Текущий
27			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы гандбола Учебная игра	Спорт зал	Текущий
28			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы гандбола Учебная игра	Спорт зал	Текущий
29			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы гандбола Учебная игра	Спорт зал	Текущий

30			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Соревнования в группах по возрасту	Спорт зал	Текущий
Модуль 6. «Начальные навыки софтбола (лапты)» - 12 час							
31			Групп	2	Инструктаж о правилах безопасности и поведения в спортивном зале, на игровой площадке, во время проведения занятий. Комплекс общеразвивающих упражнений. Общая физподготовка. Индивидуальные упражнения с мячом и битой (ракеткой) Подвижные игры с элементами гандбола	Спорт зал	Текущий
32			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом и битой (ракеткой) в парах, тройках. Элементы софтбола Учебная игра	Спорт зал	Текущий
33			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом и битой (ракеткой) в парах, тройках. Элементы софтбола Учебная игра	Спорт зал	Текущий
34			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом и битой (ракеткой) в парах, тройках. Элементы софтбола Учебная игра	Спорт зал	Текущий
35			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с мячом и битой (ракеткой) в парах, тройках. Элементы софтбола Учебная игра	Спорт зал	Текущий
36			Групп	2	ТБ. Общеразвивающие упражнения. Общая физподготовка. Подводящие и подготовительные упражнения. Соревнования в группах по возрасту Подведение итогов года	Спорт зал	Текущий
ИТОГО: 72 часа							