

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского технического творчества «Импульс»  
городского округа Самара

---

«Утверждаю к использованию  
в образовательном процессе»:  
и директор ЦДЮТТ «Импульс»  
Плотников С.С.

Программа принята на основании  
решения методического совета  
протокол № 1 от 24.08 2022г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
«ПРОдвижение»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 -12 лет

Срок реализации программы – 1 год

Разработчики:  
педагог дополнительного образования  
Новиков П.В.

Самара

2022

---

## Содержание

### Краткая аннотация

#### **1 Пояснительная записка \_\_\_\_\_ стр. 3- 9**

Актуальность программы. Новизна программы. Уровень освоения программы. Педагогическая целесообразность. Нормативно-правовая база программы.

Цель и задачи программы. Возраст детей. Срок реализации программы. Форма обучения. Формы проведения занятий. Форма организации деятельности. Наполняемость группы. Режим занятий. Основной вид деятельности обучающихся. Обучение с элементами дистанционного взаимодействия. Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы.

Принципы и особенности содержания программы. Возрастные и психолого-педагогические особенности детей. Образовательные модули и их характеристика.

Предполагаемые результаты. Система оценок, формы, порядок проведения контроля. Аттестация обучающихся.

#### **2. Учебно-тематический план программы \_\_\_\_\_ стр. 9-24**

#### **3. Учебно-тематический план и содержание модулей**

**МОДУЛЬ «Спортивные игры» \_\_\_\_\_ стр. 9-16**

**МОДУЛЬ «Плавание» \_\_\_\_\_ стр. 17-22**

**МОДУЛЬ «Футбол» \_\_\_\_\_ стр. 22-24**

#### **4. Методическое обеспечение программы \_\_\_\_\_ стр. 24-25**

**Литература**

### Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПРОдвижение» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности ориентирован на мотивацию детей к здоровому образу жизни. Программа направлена на развитие и формирование физической культуры подростков в областях: плавание, мини-футбол, спортивные игры.

Дифференцированный подход к достижению результата основывается на уровне подготовки, умений и способностей каждого ребенка. Содержание программы соответствует возрасту обучающихся.

Программа включает в себя элементы дистанционного взаимодействия, что предусматривает непрерывное обучение в период общего карантина.

Программа основана на личном опыте педагога, материалах учебных пособий и электронных образовательных ресурсов.

Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории младших школьников и представляет собой набор учебных тем, необходимых обучающимся для осознанного стремления к здоровому образу жизни.

#### 1. Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на решения задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г. и действует в рамках основных направлений Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение от 17 ноября 2008 года N 1662-р).

Детский коллектив "Продвижение"- это структурное объединение Центра детского и юношеского технического творчества "Импульс" г.о. Самара (далее Центр). Возраст обучающихся 7-12 лет. Прием в объединение производится по желанию на общих основаниях с учетом интересов, потребностей детей и их родителей/законных представителей на оказание дополнительных образовательных услуг в сфере технического творчества, а также активного и полезного проведения свободного времени.

Детское объединение востребовано среди детей младшего школьного возраста и родителей/законных представителей как объект популярного вида деятельности. Одним из основных мотивов для посещения занятий обучающимися служит естественное стремление ребенка быть сильным и ловким. Участие в соревнованиях способно увлечь ребят.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она **является модульной**. Это дает обучающимся возможность пройти курс обучения по несколько дисциплинам: плавание, футбол, спортивные игры, что дает

возможность развивать и укреплять здоровье в разных видах деятельности. Применяются дистанционные формы взаимодействия педагога, ребенка, родителя. Обучающиеся приобретают опыт взаимодействия с коллективом и социализации в обществе.

Уровень освоения программы: начальный.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками обучающихся соотносятся ближайшие и отдалённые цели программы.

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством. Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.

Программа представлена следующими содержательными компонентами: знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности); физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Нормативно-правовая база программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в РФ"
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09. 2014г. № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания В РФ на период до 2025г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.06.2014г. № 41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од "Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"
- Методические рекомендации по проектированию дополнительным общеобразовательным программам, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ.
- Методические рекомендации для общеобразовательных организаций, реализующих программы «Плавание» (Федеральный Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2020г)

### Цель и задачи программы

Цель – создать условия для развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся, средствами разных видов физкультурной и спортивной деятельности.

#### Задачи

##### Обучающие:

- изучить базовую технику плавания,
- изучить базовую технику футбола,
- формировать прикладные навыки физической подготовки,

##### Метапредметные

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей.

##### Личностные

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.
- формирование национально – культурных ценностей и традиций.

Возраст детей: 7-12 лет.

Срок реализации программы – 1год

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: тренировки, соревнования, игры.

Форма организации деятельности: групповые, фронтальные занятия.

Наполняемость группы: 12-15 чел. согласно учебному плану учреждения.

Прием учащихся осуществляется на общих основаниях с предоставлением медицинского документа о допуске к занятиям спортивного направления.

Режим занятий:

Все года обучения - всего в уч. году 144 часа (2р.х 2ч.=4ч. в неделю)

Продолжительность занятий - 40 мин. с 10-минутным перерывом (согласно нормам, Сан ПиН 2.4.4.3172-14).

Занятия в малых группах, а также занятия с элементами дистанционного обучения направлены на повышение уровня обучаемости, педагогическую поддержку, подготовку к соревновательным и теоретическим мероприятиям разного уровня.

Основной вид деятельности обучающихся – физическая подготовка.

Обучение с элементами дистанционного взаимодействия:

Основу дистанционного образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа ученика, и согласованная возможность контакта с преподавателем по Интернет-связи.

Дистанционное взаимодействие предполагает подготовку обучающихся по некоторым теоретическим темам, консультации с педагогом, обучение в режиме карантина.

Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы

*Методы практических упражнений* условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

*Методы обучения – словесный, наглядный, практический.*

*Игровая методика* - предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровая форма позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

*Соревновательные методы* - предусматривают специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к обучающемуся и добиться таких совершенств, которых нельзя добиться на обычном занятии. Эти совершенства в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

#### Принципы и особенности содержания программы

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. - -

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно-деятельностный подход предполагает формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

#### Возрастные и психолого-педагогические особенности детей

*Дети 7- 9 лет* могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до-14 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное понимание мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

*В 10—12 лет* увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений, отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

Таким образом, у группы детей 7- 9 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей 10-12 лет – скоростно-силовые и координационные способности.

#### Образовательные модули и их характеристика

Модуль	Характеристика
Спортивные игры	приобщение обучающихся к здоровому образу жизни средствами подвижных и спортивных игр
Плавание	- обучение детей держаться на воде с помощью плавательных средств; - обучение плаванию различными способами, поворотам в воде и стартовым прыжкам; - освоение комплексного плавания; - физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма.

Футбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- футбол, как развивающая игра без спортивного совершенствования игрока (ознакомительный уровень);</li> <li>- формирование и развитие физических способностей и навыков, волевых качеств обучающихся, через обучение техники и тактики игры в футбол.</li> </ul>
--------	---

### Предполагаемые результаты

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле. В целом результаты должны быть следующие:

#### Предметные

- знать историю развития футбола и плавания в России,
- знать правила игры ф футбол,
- уметь выполнять физкультурные и спортивные упражнения.

#### Метапредметные

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания,
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале,
- вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок,
- учитывать разные мнения и интересы коллектива, обосновывать свою позицию.

#### Личностные

- уважительного отношения к истории и культуре своего края и страны.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,
- конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха,
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

### Система оценок, формы, порядок проведения контроля

*Входной контроль* направлен на выявление навыков теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в начале осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой (осуществляется педагогом дополнительного образования в начале учебного года), форму входного контроля подбирает педагог (наблюдение, опрос). Входной контроль

осуществляется педагогом, реализующим общеразвивающую программу в течение 15 дней в начале учебного года.

Результаты входного контроля «Н», «С», «В» фиксируются педагогом в Журнале учета работы детского и юношеского объединения по системе оценок входного контроля «низкий», «средний», «высокий».

*Текущий контроль* (систематическая проверка теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой) осуществляется с помощью контрольно-диагностических средств (наблюдение, опрос) проводится педагогом дополнительного образования в течение учебного года. Участие в социально-значимых мероприятиях учреждения, города, области также может считаться формой текущего контроля.

Аттестация обучающихся определяет освоение всей программы в целом и осуществляется в конце учебного года.

Общий уровень освоения программы определяется индивидуально для каждого обучающегося по бальной системе: 0 баллов - низкий уровень освоения программы; 2 балла - средний уровень освоения программы; 3 балла - высокий уровень освоения программы.

## 5. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Модуль	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	Спортивные игры	8	40	48
2.	Плавание	2	46	48
3.	Футбол	4	44	48
<b>Итого в год:</b>		<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>

## 6. Учебно-тематический план и содержание модулей

### МОДУЛЬ «Спортивные игры»

Цель – приобщение обучающихся к здоровому образу жизни средствами подвижных и спортивных игр.

Предполагаемый результат –

Знать:

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- уметь организовать подвижные игры;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность по средствам подвижных и спортивных игр.

Формы подведения итогов – зачет (самостоятельная подготовка игры и ее проведение с группой)

### Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Спортивные игры»

№	Темы	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Игра – дело серьезное (значение игры и спорта в жизни человека)	1	1	2
2	Здоровый человек – это... Здоровьеукрепляющие упражнения	2	4	6
3	Строение человека	2	-	2
4	Упражнения на снарядах	-	6	6
5	Баскетбол	1	7	8
6	Волейбол	1	7	8
7	Подвижная игротека (подвижные игры)	-	8	8
8	Подготовка к зачету	1	1	2
9	Зачет	-	2	2
10	Участие в соревнованиях разного уровня	-	4	4
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>48</b>

### Содержание МОДУЛЯ «Спортивные игры»

#### 1 Тема Игра – дело серьезное

##### Теория

Игры являются одним из самых распространенных средств физического воспитания и представляют собой сознательную, активную и инициативную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими. Игры отличаются большой эмоциональностью, поскольку в них всегда имеются широкие возможности для проявления личных качеств, инициативы.

Игры доставляют удовольствие, создают хорошее настроение, содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи. Регулярное проведение игр способствует формированию основных двигательных навыков, развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, улучшает деятельность их организма, увеличивает работоспособность и укрепляет здоровье. Играя, дети познают значение честного и добросовестного выполнения правил игры, что имеет важное значение не только для отдельного игрока, но и для команды или коллектива в целом здесь познается необходимость дружных, совместных действий для достижения общих целей. Это в свою очередь способствует воспитанию у детей чувства коллективизма и товарищества.

Просмотр видеороликов о знаменитых современных спортивных командах России.

<https://www.youtube.com/watch?v=90rbxNtbwMc>

Практика

Физкультурные упражнения-тесты на сформированность физических способностей.

**2 Тема Здоровый человек – это...**Теория

- Семь правил ЗОЖ для школьников <https://vilcrb.by/deti-i-podrostki/info/sem-pravil-zdorovogo-obraza-zhizni-dlya-shkolnikov>

Если ты хочешь хорошо учиться, быть ловким и умелым, запомни несколько правил, которые помогут тебе добиться успехов во всех делах. Правило №1 «Организуя свой режим дня». Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья». Правило №3 «Больше двигайся». Правило №4 «Питайся правильно». Правило №5 «Береги зубы». Правило №6 «Берегите зрение». Правило №7 «Не совершай плохих поступков».

- Эпидемии XXI века, законы и профилактика.

- Польза упражнений для дыхания для школьников: насыщение кислородом всех клеток тела, укрепление иммунитета, профилактика болезней органов дыхания, облегчение течения болезни органов дыхания, сокращение её продолжительности и уменьшение возможных осложнений, помощь в развитии дыхательной системы улучшение работы головного мозга, сердечной, нервной, дыхательной и пищеварительной систем, гармонизация нервной системы, умение управлять своим дыханием формирует умение управлять своим состоянием.

Практика

- Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и опорно-двигательной системы.

- Комплекс упражнений для функционирования желудочно-кишечного тракта.

- Дыхательная гимнастика

*ВНИМАНИЕ! Комплексы с задержкой дыхания выполняются только здоровыми детьми. Дети, имеющие склонность к головокружениям и отдышкам, делают упражнения без задержки дыхания.*

Упражнения на дыхание для школьников <https://energybreathing.ru/blog/uprazhneniya-na-dyhanie-dlya-shkolnikov/>

**1. Слушай своё дыхание**

Цель этого упражнения научить ребёнка определять по типу своего дыхания, глубине и частоте состояние своего организма. Выполнять упражнение можно из любого положения – сидя, стоя, лёжа. В любое время дня, до физической нагрузки или после.

Задача - расслабить тело и наблюдать за своим дыханием. Он должен обратить внимание, как воздушный поток попадает внутрь тела на вдохе, как покидает его на выдохе.

Затем ему нужно прислушаться к своему дыханию и определить, какая часть тела движется при дыхании — живот, грудная клетка, ключицы, плечи или все части. Как он дышит глубоко или не очень, быстро или спокойно, слышит ли он своё дыхание или оно бесшумно.

## 2. *Тихое спокойное дыхание*

Цель этого упражнения научиться расслабляться и восстанавливаться после физической нагрузки или эмоционального возбуждения, регулируя процесс своего дыхания, с помощью концентрации внимания. Выполнять упражнение можно из любого положения – сидя, стоя, лёжа, главное с прямой спиной. Тело расслаблено, глаза закрыты.

Делаем медленный плавный вдох носом и расширяя диафрагму.

Когда начнёт расширяться грудная клетка необходимо сделать задержку дыхания.

Продолжительность задержки – максимально возможная.

Затем плавный выдох носом.

Суть упражнения в том, что дыхание должно быть настолько плавным и бесшумным, чтоб, даже подставив ладонь к носу, не ощущался поток воздуха на выдохе.

## 3. *Дыхание одной ноздрей*

Цель этого упражнения укрепить мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Исходное положение – сидя или стоя с прямой спиной. Тело расслаблено.

Закрывать правую ноздрю большим пальцем правой руки и сделать вдох только левой ноздрей.

Вдох должен быть глубоким и задействовать все три типа дыхания – нижнее, среднее и верхнее.

После вдоха, закрыть указательным пальцем правой руки левую ноздрю и сделать длинный выдох, стараясь максимально опустошить лёгкие и потянуть диафрагму вверх (прижать пупок к позвоночнику).

Это один дыхательный цикл. Необходимо выполнить 3-6 циклов вдохов левой ноздрей, а затем 3-6 циклов правой ноздрей. Со временем количество повторов можно увеличить.

В завершении упражнения подышать около 8-10 раз одной ноздрей, а затем другой.

## 4. *Ветер*

Цель этого упражнения укрепить мышцы дыхательной системы и провентилировать все отделы лёгких. Так же оно помогает согреться и снимает усталость. Выполнять упражнение можно из любого положения – сидя, стоя, лёжа. Повторить упражнение 3-4 раза.

Тело расслаблено.

Сделать полный выдох, подтягивая живот и опуская грудную клетку.

Затем сделать глубокий вдох, используя нижнее и среднее дыхание (то есть живот выпячивается вперёд, грудная клетка поднимается).

Выполнить выдох сквозь сжатые губы, выпуская воздух несколько отрывистыми выдохами с усилием.

#### 5. *Улыбнись и обними*

Цель этого упражнения укрепить мышцы дыхательной системы и провентилировать все отделы лёгких. Исходное положение стоя или в движении. Тело расслаблено.

Сделать выдох носом и потянуть живот к позвоночнику.

Затем глубоко вдохнуть носом, разводя в сторону руки, и задержать дыхание на 4-5 секунд.

Растянуть губы в улыбке и сделать выдох, ссезивая воздух через зубы, должен получиться звук «с-с-с-с-с». При этом живот подтянуть к позвоночнику, направить руки вперёд, а затем скрестить на груди, обнимая себя, одна рука на плече, вторая под мышкой.

Повторить 4-5 раз и затем 4-5 раз выполнить упражнение номер два (тихое, спокойное дыхание).

- Общеразвивающие упражнения.

### **3 Тема Строение человека**

#### Теория

Строение человека, требующее воздуха, воды, здоровой пищи, движения (презентация «Строение человека» для детей младшего школьного возраста)

### **4 Тема Упражнения на снарядах**

#### Теория

Правила безопасности работы на снарядах: канат, стенка гимнастическая, скамья гимнастическая. Техника работы на снарядах.

#### Практика

Упражнения на снарядах. Игры.

### **5 Тема Баскетбол**

#### Теория

История развития баскетбола в России. Факты знаменитых побед российской сборной в мировом спорте. Просмотр и обсуждение отрывка их фильма «Движение вверх» о победе советской сборной команды в игре с сборной команды США. Правила игры в волейбол. Техника безопасности.

#### Практика

Разминки. Упражнения с мячом. Игра.

### **6 Тема Волейбол**

#### Теория

История развития баскетбола в России.

Факты знаменитых побед российской сборной в мировом спорте. Просмотр и обсуждение видео «Олимпиада 80» <https://www.youtube.com/watch?v=kc8Uqk6vfsk>.

Мультфильм «Современное пятиборье» (как не надо делать) [https://www.youtube.com/watch?v=r355\\_PWFAsk](https://www.youtube.com/watch?v=r355_PWFAsk)). Правила игры в волейбол.

### Практика

Техника безопасности. Разминки, Упражнения с мячом. Игра.

## **7 Тема Подвижная игротека**

### Практика

Подвижные игры

#### *Зайцы в лесу*

Для игры выбирают зайцев и лису, остальные дети — деревья. На противоположных сторонах площадки проводят линии — это поля. На одном из них перед началом игры собираются зайцы.

Дети, изображающие деревья, встают друг от друга на расстоянии, позволяющем им взяться за руки. Лиса живет в норе на краю леса (нору обозначают кружком).

Зайцы вбегают в лес, им нужно перейти с одного поля на другое, но за ними охотится лиса. Она старается поймать зайцев, пойманных уводит в свой дом.

Лисе по лесу мешают бежать деревья: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. Зайцы между деревьями проходят свободно. Игра заканчивается, когда все зайцы перейдут на противоположную сторону. Начиная игру повторно, дети выбирают снова зайцев и лису.

#### *Блуждающий мяч*

се играющие становятся в круг, лицом внутрь круга. Они передают друг другу мяч. Водящий бежит вне круга, позади игроков, передающих мяч. Его задача дотронуться до мяча рукой. Как только это ему удалось, он становится в круг, на место игрока, в руках которого был мяч в тот момент, когда водящий дотронулся до него. Теперь игрок выходит за круг и выполняет роль водящего. По желанию родители могут участвовать. (Игра повторяется три раза).

#### *Запрещенное движение*

Выбирается водящий. Остальные участники становятся в одну шеренгу. Водящий показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запрещено — его нельзя выполнять. Потом делает любые движения, и ему должны подражать все игроки. Время от времени он выполняет запрещенное движение. Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался на месте.

Правило. Если игрок хотя бы попытался выполнить запретное движение, ошибка засчитывается, и он отходит назад.

#### *Ловишка*

Посреди площадки чертят круг диаметром 4 – 5 м. Занимающиеся стоят по кругу. Выбирается водящий (ловишка). Он становится в центр круга. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети бегут, пересекая круг. Водящий должен дотронуться до них, не выходя из круга. Осаленный считается пойманным и временно выбывает из игры. Через 1 – 1,5 мин подаётся сигнал «Стой!». Подсчитываются пойманные. Из неосаленных выбирается новый водящий. Правило: Ловить можно только в кругу.

#### *Цапля и лягушки*

В середине площадки обозначают болото, ставят конус (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек.

Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Правила: из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку считается пойманным.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.

#### *Метко в цель*

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

### *Параютисты*

Игра для гимнастической скамейки или бордюра. Здесь описаны правила для команд, но с ребенком вполне можно поиграть и просто так, не соревнуясь, а пробуя попадать в нужную точку.

Играющие делятся на 2-4 команды парашютистов. По количеству команд устанавливаются гимнастические скамейки – самолеты (на расстоянии 1,5-2м одна от другой). У одного конца каждой скамейки обозначается круг диаметром 30-40см – это место приземления. Возле каждого из мест приземления встает судья (родитель).

По первому сигналу учителя игроки команд по одному всходят на скамейки – садятся в самолеты. По второму сигналу парашютисты начинают по одному «выпрыгивать из самолетов», стараясь приземлиться точно в круг; судьи оценивают точность и правильность приземления. Приземление считается точным и правильным, если парашютист попал в обозначенный круг, сохранил устойчивое равновесие, выпрямился в основную стойку и вышел из круга (не теряя равновесия). За каждое правильное приземление команде насчитывается одно очко. Выигравшей считается команда, набравшая больше очков.

### *Флаг на башне*

Команды различают по повязкам, или форме, или шапкам. Игроки одной команды могут играть в шапках, другой - без шапок.

Каждый игрок на своей половине площадки действует свободно, а при переходе на площадку соперника может быть осален. Поэтому центральную линию надо пересекать внимательно, когда это возможно.

Перебегающего игрока можно осаливать в любую часть тела, кроме головы.

Осаленный игрок остается на месте, где его осалили, до тех пор, пока его не выручит (коснется рукой) игрок его команды; после этого вырученный игрок продолжает игру.

Игрок со спрятанным флажком бежит так, чтобы не вызвать подозрения у соперника.

Игрок, выбежавший за пределы площадки, не имеет права продолжать игру.

*Др. игры, эстафеты.*

## **8 Тема Подготовка к зачету**

### Теория

Дети выбирают игру, которую хотят провести с группой. Консультация с педагогом.

### Практика

Продумывание вводной части игры (презентация).

**9 Тема Зачет Практика Проведение игры с группой.**

**10 Тема Практика Участие в соревнованиях разного уровня**

## МОДУЛЬ «Плавание»

Модуль рассчитан на детей, делающих первые шаги в плавании.

Цель – физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам и основам техники плавания.

Предполагаемый результат – знать технику основных видов плавания, проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи.

### Формы аттестации и оценочные материалы

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

В процессе наблюдения за ребенком, педагог определяет каждому, соответствующую нагрузку.

Контрольные задания даются на выбор учащихся: проплыть 15 метров вольным стилем; работа ног с доской и дыхание; согласование движений руками и ногами.

### Формы подведения итогов – зачет

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

*Вводная часть* проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

*В основной части* дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения, обмываются в душе.

### Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Плавание»

№	Темы	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Техника безопасности на занятиях. Почему человек хочет плавать. Правила гигиены.	2	-	2
2	Вхождение в воду	-	2	2
3	Комплекс упражнений в воде для обучения плаванию	-	6	6
4	Продвижение по дну бассейна	-	4	4
5	Упражнения на всплытие и лежание на груди	-	4	4
6	Кроль на груди	-	8	8
7	Кроль на спине	-	8	8

8	Брасс	-	8	8
9	Прыжки в воду	-	4	4
10	Зачет	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	<b>48</b>

### Содержание МОДУЛЯ «Плавание»

#### 1 Тема Почему человек хочет плавать

##### Теория

Техника безопасности на занятиях. Почему человек хочет плавать. Правила поведения в открытых водоемах. Экскурсия в бассейн. Правила гигиены.

#### 2 Тема Вхождение в воду

Вхождение в воду: по трапу, соскоки вниз ногами с бортика. Привыкание к воде: упражнения с использованием спасательных ручных и нательных средств. Спокойные игры на передвижение в спасательных средствах.

#### 3 Тема Комплекс упражнений в воде для обучения плаванию

<https://dohcolonoc.ru/fizicheskoe-vozpitanie/15906-kompleks-uprazhnenij-v-vode.html>

##### **Упражнение «Лодочка»**

*Цель:* приучить детей передвигаться друг за другом, без страха воды.

*Содержание.* Дети в воде, встают друг за другом вдоль бортика. По команде «Лодочки», поплыли!» дети передвигаются друг за другом, разгребая воду руками, как веслами. «Лодочки» двигаются сначала медленно, потом быстро.

##### **Упражнение «Водокачка»**

*Цель:* совершенствовать умение делать выдох в воду.

*Содержание.* Дети строятся по парам, друг напротив друга, берутся за руки.

Поочередно приседая, дети погружаются в воду с головой, совершая выдох в воду. Каждый делает 3-4 выдоха в воду.

##### **Упражнение «Тюлени»**

*Цель:* развивать умение скольжения с опущенной головой в воду.

*Содержание.* Принять упор лежа. Слегка оттолкнуться вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, с опущенной головой в воду.

##### **Упражнение «Мосты»**

*Цель:* научить детей погружаться в воду с головой, задерживая дыхание.

*Содержание.* Пара детей стоят друг напротив друга, держаться за руки, остальные перед ними поочередно проныривают под мостом. Затем, когда все дети пронырнули, первые два ребенка, выполнившие упражнение образуют мост и упражнение повторяется.

**Упражнение «Коробочка»**

*Цель:* развивать умение задерживать дыхание под водой.

*Содержание.* Присев, руками обхватить голени, подбородок держать на поверхности воды. Сделав глубокий вдох, задержать дыхание, погрузить под воду – коробочку закрыли.

**Упражнение «Катание на досках»**

*Цель:* побороть страх воды, свободно плавать на простом плавательном средстве.

*Содержание.* Произвольно принять лежачее положение на доске и прокатиться на ней, как на лодочке, гребя при этом руками как веслами.

**Упражнение «Дровосек в воде»**

*Цель:* уметь погружаться в воду, задерживая дыхание.

*Содержание.* Дети принимают исходное положение – ноги врозь, руки вверху соединить вместе. Сделать наклоны вперед, задерживая дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2-3 секунды выдохнуть в воду и принять исходное положение.

**Упражнение «Фонтаны»**

*Цель:* развить умение произвольно изменять амплитуду и темп движений ног; согласовывать движения рук и ног.

*Содержание.* Дети образуют круг на расстоянии вытянутых рук, затем принимают исходное положение «упор сзади, лежа на спине, ногами внутрь круга». По команде инструктора дети попеременно двигают ногами, как при плавании кролем на спине. Меняются темп и размах движений ног. По команде инструктора «Большой фонтан» движения выполняются быстро и наибольшей амплитудой. По команде «Средний фонтан» движения замедляются. По команде «Малый фонтан» - выполняются мелкие и частые движения ногами, образуют пену.

**Упражнение «Покажи пятки»**

*Цель:* упражнять умение погружаться под воду, задерживая дыхание.

*Содержание.* По команде инструктора дети, сделав глубокий вдох, нырнув, пытаются достать свои пятки.

**Упражнение «Насос»**

*Цель:* развить навык детей погружаться в воду с головой несколько раз подряд.

*Содержание.* Дети в парах берутся за руки, стоят друг напротив друга. Поочередно приседая, погружаются в воду с головой. Каждый делает погружение 4-5 раз.

**Упражнение «Качели»**

*Цель:* совершенствовать умение делать выдох в воду.

*Содержание.* Дети в парах берутся за руки, друг напротив друга. Поочередно приседают, погружаясь в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый делает 3-4 выдоха в воду.

**Упражнение «Поплавок»**

Цель: развивать умение оставаться под водой с открытыми глазами.

Содержание. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и погрузить под воду с открытыми глазами. Сильно согнув ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову наклонить как можно ближе к коленям. В таком положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать, не меняя положения. Посчитать до 8. Затем встать на дно.

**Упражнение «Медуза»**

Цель: свободно лежать на воде.

Содержание. Сделав глубокий вдох, задержав дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

**Упражнение «Винт»**

Цель: развивать умение владеть своими движениями в воде.

Содержание. В скольжении делать повороты с груди на спину и наоборот.

**Упражнение «Волна»**

Цель: научить выполнять волнообразные движения при скольжении по воде.

Содержание. Дети в исходном положении для скольжения, делают вдох, ложатся на воду и плывут, делая волнообразные движения телом.

**Упражнение «Цапли»**

Цель: свободно передвигаться по воде.

Содержание. Дети ходят по дну бассейна, при этом высоко поднимают ноги, чтобы ступня оказывалась над поверхностью воды. Ходить по дну, перешагивая поверхность воды.

**Упражнение «Морской конек»**

Цель: совершенствовать движения, совершаемые под водой, упражнять в погружении под воду.

Содержание. Задержав дыхание, дети погружаются под воду, делают прогиб назад и руками захватывают голени ног. Задача – как можно дольше продержаться в этом положении.

**Упражнение «Морская звезда»**

Цель: развивать навыки задержки дыхания, лежать на воде, выпрямлять руки и ноги во время выполнения упражнения.

Содержание. Дети выполняют «Медузу», затем подтягивают руки и ноги к поверхности воды и выпрямляют их, потом лежат на воде с задержкой дыхания.

### **Упражнение «Вертушка»**

*Цель:* освоить безопорное положение в воде; развивать навыки ориентировки в воде.

*Содержание.* Во время скольжения дети «ввинчиваются» в воду, безостановочно переворачиваясь вокруг оси своего тела – на один бок, спину, другой бок, грудь и так далее. При этом нужно стараться продвинуться вперед как можно дальше. Побеждает тот, кто проплывет в скольжении дальше всех.

### **4 Тема Продвижение по дну бассейна**

Ходьба; бег; прыжки вверх и вперед с гребковым движением рук. Спокойные игры на передвижение в спасательных средствах.

### **5 Тема Упражнения на всплытие и лежание на груди**

[https://studref.com/650238/meditsina/vsplyvanie\\_lezhanie](https://studref.com/650238/meditsina/vsplyvanie_lezhanie)

*«Поплавок».* Сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватить рукой голени и всплыть на поверхность. То же, только после всплытия оттолкнуться от бортика рукой.

Стоя на дне, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватить руками голени и всплыть на поверхность.

*«Медуза»:* после выполнения упражнения «Поплавок» расслабить руки и ноги, опустить голову вниз, полежать 5 с.

*«Звездочка»:* после выполнения упражнения «Медуза» выпрямить руки и ноги в стороны, напрячь мышцы спины и ягодиц, лежать 3—4 с. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести ноги и руки в стороны. «Звездочка» на спине: присесть по шею в воду, опустить в воду затылок и уши (смотреть строго вверх), оттолкнуться от дна, лечь на воду и развести руки и ноги в стороны.

*«Стрела»:* из положения «Звездочка» на спине соединить ноги вместе, руки вместе.

### **6 Тема Кроль на груди**

Движения руками. Движения ногами. Согласование движений руками и дыхания. Скольжение на груди с последующим подключением: ног; рук; дыхания.

### **7 Тема Кроль на спине**

Скольжение рук вдоль туловища. С подключением работы ногами и гребка одной рукой. С гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками. С попеременным выполнением гребка правой и левой рукой.

### **8 Тема Брасс**

<https://iplav.com/stili/brass/tehnika-plavaniya-dlya-nachinayushhih.html>

Движение рук пошагово: разведение в стороны–гребок–выброс вперед.

Работа ног: подтягивание ног-толчок.

Дыхание и движение телом: вдох-выдох-скольжение.

## 9 Тема Прыжки в воду

### Упражнения в бассейне глубиной не менее 120 см

- Соскок вниз ногами из положения сидя на бортике с опорой одной рукой (в момент соскока повернуться в сторону опорной руки).
- Соскок вниз ногами с низкого бортика из приседа, опираясь о бортик одной рукой.
- Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения упор присев.
- То же упражнение, но из положения стоя.
- Соскок со сгибанием ног в коленных суставах к моменту входа в воду («бомбочка» – прыжок с брызгами).
- Спад в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край пенного корытца, руки вверху, голова между руками – сильно наклониться вперед, касаясь грудью коленей, и упасть в воду.
- То же упражнение, но из положения упора присев на бортике бассейна.

### Свободное плавание

**10 Зачет** Контрольные задания даются на выбор учащихся: проплыть 15 метров вольным стилем; на доске работа ног и дыхание; согласование движений руками и ногами.

## МОДУЛЬ «Футбол»

Цель – формирование и развитие физических способностей и навыков, волевых качеств обучающихся, через обучение техники и тактики игры в футбол.

Предполагаемый результат – знание правил игры и работать в группе, решая тактические задачи и решать конфликты на основе правил игры.

Формы подведения итогов – соревнования.

### Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Футбол»

№	Темы	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	История футбола	2	-	2
2	Общефизическая подготовка	-	6	6
3	Специальная подготовка	-	10	10
4	Техническая подготовка	-	8	8
5	Тактика игры	2	6	8
6	Учебно-тренировочные игры	-	10	10
7	Участие в соревнованиях разного уровня	-	4	4
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>48</b>

## Содержание МОДУЛЯ «Футбол»

### 1 Тема История футбола

#### Теория

Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Правила по технике безопасности на занятиях футболом. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

### 2 Тема Общефизическая подготовка

Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».

Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».

Челночный бег + удары по воротам, футбол

Челночный бег + удары по воротам, футбол

Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Подвижные игры.

### 3 Тема Специальная подготовка

#### *Упражнения для развития ловкости*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

#### *Упражнения для развития специальной выносливости*

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

*Комплексные задания:* ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей

обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

#### **4 Тема Техническая и практическая подготовка**

##### *Техника передвижений*

- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии

#### **5 Тема Тактика игры**

##### *Техника игры вратаря*

##### *Тактика нападения*

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

##### *Тактика защиты*

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе

#### **6 Тема Учебные игры**

Тренировки.

#### **7 Тема Участие в соревнованиях разного уровня**

Соревнования.

### **4. Методическое обеспечение программы**

#### Модуль «Спортивные игры»

*Методы обучения:*

Практические: разучивание по частям; разучивание в целом; игровой; -соревновательный.

*Дидактический:* показ; демонстрация (схем, игровых комбинаций); звуковая и световая сигнализации.

*Способы выполнения упражнений:* одновременный, поточный, поочередный.

*Методы организации занятий:* фронтальный, групповой, индивидуальный.

Модуль «Плавание»*Структура занятия*

Подготовка к занятию: проход обучающихся в раздевалку бассейна, проведение гигиенических процедур.

Вводная часть на суше: разминка, ОФП и СФП.

Подготовительная часть: специальные подготовительные упражнения в воде.

Основная часть: решение поставленных задач на занятии, выполнение основных упражнений.

Заключительная часть: игры и развлечение на воде, индивидуальная работа. Окончание занятия: выход из бассейна в раздевалку, проведение гигиенических процедур, сушка, переодевание, выход из раздевалки.

Модуль «Футбол»*Учебно-методическое*

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
4. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010
6. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011
7. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол»
8. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010
9. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010

**Литература**Спортивные игры

1. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 2019г.
2. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 классы».
3. Л.Б.Ковман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2019 год;
4. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» издательство «Просвещение», 2019г.;
5. Примерная программа по волейболу для детско-юношеских школ. - М. 2019г.;

6. С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 20018 год.
7. Журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование»

#### Интернет ресурсы

- Основы здорового образа жизни детей

[https://rcmp-nso.ru/profila/info/metod/osnovy\\_zdorovogo\\_obraza\\_zhizni\\_detej.pdf](https://rcmp-nso.ru/profila/info/metod/osnovy_zdorovogo_obraza_zhizni_detej.pdf)

- Видео о знаменитых современных спортивных командах России

<https://www.youtube.com/watch?v=90rbxNtbwMc>

#### Плавание

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. — М., 2016.
3. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. — М., 2006.
4. Васильев ВС. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
5. Викулов. А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
6. Ганчар ИЛ. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. — Ч. П: Учебник. — Одесса, 2006.
7. Рыбак МВ. «Плавай, как мы!» — М., Обруч. 2014
8. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов ВВ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. — М., 2009.
10. Курнешова ЛЕ. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. — М., 2010
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008.
12. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
13. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
14. Методическое пособие по обучению плаванию школьников. — М., 2011.
15. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
16. Пилипенко Л.Л. Организация учебного процесса по плаванию. — М., 1996

- 17.Протченко ТЛ. ЮЛ. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
- 18.Протченко Т.А. Прикладное плавание. — М., 2006.
- 19.Протченко Т.А. Учись плавать. — М., 2003.
- 20.Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. — М., 2009.

*Интернет-ресурсы:*

Яндекс коллекция видео уроки плавание для начинающих.

- <http://swim7.narod.ru/>

- <https://infourok.ru/>

Футбол

*Учебно-методические пособия*

- Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
- Андреев С.Н. Мини-футбол. М.: ФиС, 1978.
- Журнал «Теория и практика футбола» № 4 (20), 2003.
- Еженедельник «Футбол» - различные номера 1995 - 2012 г.г.
- Коротков ИМ. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 2012.
- Сушков М.П. Розин М.Б. Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 2010.
- Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.
- Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке
- Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
- Юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Терра-спорт, 2000. (Библиотечка тренера).

*Видеоматериалы*

- Контроль мяча. Bennett Video Group, 88 мин., 2000.
- Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen y Deporte ( Spain ), 80 мин., 2002.
- Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.
- Дриблинг и финты. Bennett Video Group, 71 мин., 2000.
- Подготовка классного голкипера. Green Umbrella, 55 мин., 2001.
- Супер мастерство и удары головой. Bennett Video Group, 100 мин., 2000.