

КГОБУ Гражданская КШИ

Краевое государственное общеобразовательное
бюджетное учреждение

Подписано электронной подписью
01.09.2023 09:00

«Гражданская специальная (коррекционная)

директор

общеобразовательная школа №11 г. Гражданка

Иванова Наталья Сергеевна

2513003674-63-1696244098-20231002-274-1-1354-58

Рекомендовано ШМО
Протокол №
от «__» __ 202_ г.

Согласовано:
Заместитель
директора по УР
Мурзина М.А. _____
«__» __ 202_ г.

Утверждено:
Директор КГОБУ
Гражданская КШИ
Ивасик Н.Г. _____
«__» __ 202_ г.

КРЕПЫШ

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

Возраст учащихся: 7 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Баутдинов Игорь Мунирович
Педагог дополнительного образования

Гражданка
2023 г.

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы. Клубная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Программа клубной деятельности по спортивно- оздоровительному – направлению «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями и концепцией физического воспитания. Программа «Крепыш» призвана формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Программа «Крепыш» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;

2. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы: физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта легкая атлетика и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительная особенность программы заключается в том, что деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «спортивные игры» рассматривается, как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как неотъемлемого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Адресат программы: учащиеся 5-9 классов 10 – 17 лет КГ ОБУ Гражданская КШИ. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна). При зачислении в группу необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям легкой атлетикой. Справка оформляется у участкового педиатра в поликлинике. Группа формируется составом не менее 15 человек. Продолжительность учебного занятия 40 минут. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане.

Организация учебного процесса

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 4 часов в неделю в каждом из классов, всего 136 часов в год. Принадлежность к клубной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по клубной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 мин. Реализация данной программы в рамках клубной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик. Срок реализации программы 1 год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Обучающие

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.

- обучать и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Оздоровительные

- укреплять физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повышать устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3. Содержание программы Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации, контроля |
|----------|---------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Спортивные игры | 136 | 24 | 112 | |
| 1.1 | Баскетбол | 48 | 8 | 40 | Контрольная игра |
| 1.2 | Волейбол | 48 | 8 | 40 | Контрольная игра |
| 1.3 | Футбол | 40 | 8 | 32 | Контрольная игра |

Содержание учебного плана

| № | Тема | Основное содержание | Кол-во часов | Дата проведен |
|------------------------------------|------------------------------------|--|--------------|---------------|
| Баскетбол | | | 48 | |
| 1 | Стойка и перемещение баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 4 | |
| 2 | Остановки | | 4 | |
| 3 | Передачи мяча | | 4 | |
| 4 | Ловля мяча | | 4 | |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | 4 | |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками. | 4 | |
| | | Подвижные игры на базе баскетбола. «Гонка мяча», «Охотники и утки»... | | |
| <i>Тактические действия</i> | | | | |
| 1 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | 4 | |
| 2 | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 4 | |
| 3 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 4 | |

| | | | | |
|-----------------|--|---|-----------|--|
| 4 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. | 12 | |
| Волейбол | | | 48 | |
| 1 | Индивидуальные приёмы | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Индивидуальные действия игроков с мячом | 4 | |
| 2 | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 4 | |
| 3 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков | 4 | |
| 4 | Игра. Участие в соревнованиях | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | 12 | |
| Волейбол | | | 48 | |
| 1 | Закрепление техники передачи | Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передача двумя руками в парах, тройках. Передача мяча над собой, через сетку. | 12 | |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите | Индивидуальные тактические действия в защите. | 8 | |
| 3 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 м. от сетки, через сетку) | 8 | |
| 4 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | Приём мяча. Подача мяча. Приём подачи. | 8 | |
| 5 | Подвижные игры | Подвижные игры, эстафеты с | 12 | |

| | | | | |
|---------------|---|---|-----------|--|
| | и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4 | | |
| Футбол | | | 40 | |
| 1 | Остановка катящегося мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 8 | |
| 2 | Ведение мяча | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек | 12 | |
| 3 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол). | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. | 12 | |
| 4 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». Приложение №4 | 8 | |
| 5 | Физическая подготовка в процессе занятий | | | |
| 6 | Итого | | 136 | |

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- обучающийся будет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- у обучающегося будет формироваться потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать технику правильного выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- обучающийся приобретёт самостоятельную деятельность, ответственность, умение оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты:

- обучающийся будет уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- обучающийся будет владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, техническими действиями базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ №2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы имеется необходимая материально-технической база, обеспечивающая проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый, детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный, тренировочный.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Волейбольная сетка, универсальная.
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка, мяч малый (теннисный)

Пришкольный стадион (площадка)

1. Игровое поле, для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Гимнастическая площадка.
4. Полоса препятствия.

2. Учебно – методическое и информационное обеспечение:

- учебники по физической культуре;
- учебники по легкой атлетике;
- методические пособия по, методике занятий и тренировок;
- правила соревнований;
- инструкции по технике безопасности;

- нормативные документы по дополнительному образованию;
- аудио, видео, фото, интернет источники.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

С целью контроля и оценки результатов подготовки индивидуальных образовательных достижений учащихся применяются: - текущий контроль; - итоговый контроль.

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Уровень физической подготовленности учащихся 10 – 17 лет.

3. Промежуточная аттестация Контрольная тренировка по ОФП в сентябре со сдачей тестов по ОФП. Участие в соревнованиях (в течение учебного года).

2.3. Методическое обеспечение программы.

| Раздел подготовки | Форма занятия | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса | Форма подведения итогов |
|--------------------------|---|--|---|
| Теоретическая | Лекция, беседа, посещение соревно-ваний. | Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос учащихся. |
| Техническая | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео мате-риала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |
| Тактическая | Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы. | Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Физическая | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы. | Тесты и контрольные упражнения. |

| | | | |
|---------------------------|---|--|--------------------------------------|
| Контроль умений и навыков | Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. | Обсуждение результатов соревнований. |
|---------------------------|---|--|--------------------------------------|

Формы проведения занятий и виды деятельности

| | |
|----------------------------|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно - игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Приём нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

2.4. Календарный учебный график.

| | | |
|--|--------------------|-------------------------|
| Этапы образовательного процесса | 1 год | |
| Продолжительность учебного года, неделя | 34 | |
| Количество учебных дней | 136 | |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2023 – 27.12.2024 |
| | 2 полугодие | 11.01.2023 – 31.05.2024 |
| Возраст детей | 7 – 17 лет | |
| Продолжительность занятий | 1 | |
| Режим занятия | 4 раза /нед. | |
| Годовая учебная нагрузка, час | 136 | |

2.5. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Дата | Тема | Содержание занятия |
|------------------|------|--|--|
| Баскетбол | | | |
| 1 | | ТБ. Стойки и перемещения баскетболиста с 9.00 – 13.00 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| 2 | | Остановки «Прыжком». с 9.00 – 13.00 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| 3 | | Остановки «Прыжком». с 9.00 – 13.00 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| 4 | | «В два шага» с 9.00 – 13.00 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). |

| | | |
|-----------|---|--|
| 5 | Передачи мяча с 9.00 – 13.00 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| 6 | Ловля мяча с 9.00 – 13.00 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| 7 | Ведение мяча с 9.00 – 13.00 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. |
| 8 | Броски в кольцо с 9.00 – 13.00 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. |
| 9 | Игра в защите Подвижные игры с 9.00 – 13.00 | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). |
| 10 | Игра в нападении Подвижные игры с 9.00 – 13.00 | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). |
| 11 | Участие в соревнованиях Подвижные игры с 9.00 – 13.00 | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). |
| 12 | Тестирование Подвижные игры с 9.00 – 13.00 | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). |
| 13 | Закрепление техники передачи с 9.00 – 13.00 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). |
| 14 | | Закрепление техники передачи с 9.00 – 13.00 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). |
| 15 | | Закрепление техники передачи с 9.00 – 13.00 | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. |
| 16 | | Индивидуальные тактические действия в защите с 9.00 – 13.00 | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. |
| 17 | | Индивидуальные тактические действия в защите с 9.00 – 13.00 | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. |
| 18 | | Нижняя прямая подача с середины площадки с 9.00 – 13.00 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
| 19 | | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |

| | | | |
|-----------|--|---|---|
| | | с 9.00 – 13.00 | |
| 20 | | Верхняя прямая подача Прием мяча с 9.00 – 13.00 | Прием мяча двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. |
| 21 | | Верхняя прямая подача Прием мяча с 9.00 – 13.00 | Прием мяча двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. |
| 22 | | Закрепление техники приёма мяча с подачи с 9.00 – 13.00 | Приём мяча. Подача мяча. Приём подачи. |
| 23 | | Закрепление техники приёма мяча с подачи с 9.00 – 13.00 | Приём мяча. Подача мяча. Приём подачи. |
| 24 | | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра с 9.00 – 13.00 | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. |
| 25 | | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра с 9.00 – 13.00 | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. |
| 26 | | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра с 9.00 – 13.00 | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. |
| 27 | | Остановка катящегося мяча с 9.00 – 13.00 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. |
| 28 | | Остановка катящегося мяча с 9.00 – 13.00 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. |
| 29 | | Ведение мяча с 9.00 – 13.00 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек |
| 30 | | Ведение мяча с 9.00 – 13.00 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек |
| 31 | | Ведение мяча с 9.00 – 13.00 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек |

| | | | |
|-----------|--|---|---|
| 32 | | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол). с 9.00 – 13.00 | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. |
| 33 | | Подвижные игры с 9.00 – 13.00 | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ссылки на печатные источники:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
5. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
6. Назаров.В.Т. Движение спортсмена. 1984.
7. Пирогова И.А, Иващенко Л.Я, Странко Н.Л. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
8. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
9. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.
2. minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
3. <http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование"
4. <http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
5. <http://school-collection.edu.ru> <http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
6. <https://ru.wikipedia.org>– «Википедия» свободная энциклопедия.
<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации