

Кашарский отдел образования администрации Кашарского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ Кашарская СОШ

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
Протокол № 1 от 29.08.2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Кашарской
СОШ Губарев Д.И.
Приказ № 92 от 01.09.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

КОМАНДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Вид программы: модифицированная
Уровень программы: базовый, модульная
Целевая группа (возраст): от 6 до 16 лет
Срок реализации: 1 год (36 часов)
Форма обучения: очная
Разработчик: педагог дополнительного
образования Аминов Вячеслав Яковлевич

с.л. Кашары
2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
1.1.	Пояснительная записка (основные характеристики программы).....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	6
1.3.	Содержание программы.....	7
	Учебный план.....	8
	Содержание учебного плана.....	8
1.4.	Планируемые результаты.....	13
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1.	Календарный учебный график.....	16
2.2.	Условия реализации программы.....	28
2.3.	Формы аттестации.....	29
2.4.	Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	30
2.5.	Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.....	31
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	34
	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	35
	Приложение 1.....	35

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Командные спортивные игры» составлена в соответствии с нормативно- правовыми документами:

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

– Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

– СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

В содержание программы вошли современные педагогические практики по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и

самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Актуальность

Программа «Командные спортивные игры» призвана сформировать 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. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Игровые виды спорта и, в частности, футбол, баскетбол, волейбол всегда были востребованы в детской среде.

Отличительные особенности программы, новизна:

Это популярные командные игры, способствующие развивать не только комплекс физических способностей и навыков, но и личностные качества, которые позволят детям легко адаптироваться в быстроменяющемся мире. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучиться начальным навыкам данных видов спорта, а также приобрести опыт командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Данная программа составлена на основе принципов:

- демократизации и гуманизации педагогического процесса;
- педагогики сотрудничества, деятельностного подхода;
- интенсификации и оптимизации; - соблюдения дидактических правил;
- расширения межпредметных связей.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Характеристика программы

Направленность: физкультурно - спортивная

Тип: модульная

Вид: программа является модифицированной

Уровень освоения: базовый

Объем и срок освоения программы:

Объем программы составляет 36 часов. Срок реализации программы составляет 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Тип занятий: в зависимости от характера поставленных задач программой подразумеваются комбинированные учебные занятия, теоретические и практические, восстановительные, тренировочные, диагностические и контрольные, индивидуальные, участие в соревнованиях и другие.

Форма обучения: очная. Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным администрацией МБОУ Кашарской СОШ расписанием под руководством педагога дополнительного образования, учитывающим благоприятный режим занятий, отдыха занимающихся. Занятия проходят во второй половине дня, с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Адресат программы: Данная программа предназначена для дополнительного образования учащихся. Программа рассчитана на учащихся 9-16 лет, не зависимо от пола, которые принимаются без специального отбора.

Наполняемость группы: Группа комплектуется от 10-12 человек, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения командно-игровым видам спорта. «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими

задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи:

обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;

обучить тактическим индивидуальным и командным действиям; -обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- обучить техническим элементам и правилам игры;

обучить тактическим индивидуальным и командным действиям; -обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

воспитательные: сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль баскетбол 12ч.					
1.1	Стойки, перемещения.	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
1.2	Остановки.	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
1.3	Передачи мяча. Ловля мяча.	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
1.4	Ведение мяча.	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
1.5	Броски в кольцо	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
1.6	Действия в защите, нападении.	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
1.7	Учебная игра.	В течении занятия	6	6	Выполнение правил
2. Раздел 2 / Модуль волейбол 12 ч.					
2.1	Стойки, перемещения.	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
2.2	Приём, передача мяча.	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
2.3	Нижняя, верхняя подача мяча.	В течении занятия	1	2	Корректировка техники
2.4	Действия в защите (блок).	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
2.5	Действия в напад-и (н/п удар).	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
2.6	Учебная игра.	В течении занятия	6	6	Выполнение правил
3. Раздел 3 / Модуль футбол 12ч.					
3.1	Стойки, перемещения.	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
3.2	Удары по мячу, остановка.	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
3.3	Ведение мяча, финты.	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
3.4	Действия в защите.	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
3.5	Действия в нападении.	В течении занятия	1	1	Корректировка техники
3.6	Учебная игра.	В течении занятия	7	7	Выполнение правил
Итого:				36	

Содержание учебного плана

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км.

Баскетбол

1. Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. 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: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения, учебная игра «Баскетбол»

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подброс. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра «Волейбол». Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол», учебная игра: «Волейбол».

Футбол

1. Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». 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. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой»

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. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости.

Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость).

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. 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. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием. Учебная игра «Футбол».

1.4 Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаяющего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:

- 1.Формулирование цели
- 2.Выделение необходимой информации
- 3.Структурирование
- 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи

- 5.Рефлексия
- 6.Анализ и синтез
- 7.Сравнение
- 8.Классификации
- 9.Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны **знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепления здоровья;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми; - названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; **могут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Воспитательные результаты.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

II. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1 Календарный учебный график «Командные спортивные игры» 5 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль Баскетбол 12 ч.							
1.	2.09	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).	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
2	9.09	Остановки баскетболиста: «прыжком», «в два шага»	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
3	16.09 23.09	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).	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
4	30.09 7.10	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.	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения

5	14.10 21.10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
6	28.10 11.11 18.11	Игра в защите и нападении. Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.	3		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
7	25.11	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игры
Модуль Волейбол 12 ч.							
1	02.12	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).	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
2	09.12 16.12 23.12	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	3		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения

		пионербол, игровые задания.					
3	30.12 13.01 20.01	Нижняя прямая, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по правилам В-Б.	3		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
4	27.01 03.02	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. Игра по правилам В-Б.	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
5	10.02 17.02	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам В-Б.	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
6	24.02	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам В-Б.	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игры
Модуль футбол 13 ч.							
1	03.03 10.03	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка. Стадион	Контроль выполнения упражнения
2	17.03 24.03 31.03	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Игра по правилам	3		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка. Стадион	Контроль выполнения упражнения

3	07.04 14.04 21.04	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Игра по правилам	3		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка. Стадион	Контроль выполнения упражнения
4	28.04 05.05 12.05	Отбор мяча, перехват мяча Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	3		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка. Стадион	Контроль выполнения упражнения
5	19.05 26.05	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.	2		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка. Стадион	Разбор игры
ИТОГО: 37 часов.							

**Календарный учебный график
«Командные спортивные игры» 7 класс**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль Баскетбол 12 ч.							
1.	3.09	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).	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
2	10.09	Остановки баскетболиста: «прыжком», «в два шага»	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
3	17.09 24.09	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).	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
4	1.10 8.10	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.	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения

5	15.10 22.10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
6	29.10 05.11 12.11	Игра в защите и нападении. Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.	3		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
7	19.11	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игры
Модуль Волейбол 12 ч.							
1	26.10	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).	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
2	03.12 10.12 17.12	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.	3		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения

3	24.12 14.01 21.01	Нижняя прямая, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по правилам В-Б.	3		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
4	28.01 04.02	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. Игра по правилам В-Б.	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
5	11.02 18.02	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам В-Б.	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
6	25.02	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам В-Б.	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игры
Модуль футбол 12 ч.							
1	04.03 11.03	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка. Стадион	Контроль выполнения упражнения
2	18.03 25.03 01.04	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Игра по правилам	3		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка. Стадион	Контроль выполнения упражнения
3	08.04 15.04	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с	3		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка.	Контроль выполнения

	22.04	обводкой стоек. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Игра по правилам			занятия	Стадион	упражнения
4	29.04 06.05 13.05	Отбор мяча, перехват мяча Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	3		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка. Стадион	Контроль выполнения упражнения
5	20.05	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.	1		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка. Стадион	Разбор игры
ИТОГО: 36 часа.							

**Календарный учебный график
«Командные спортивные игры» 8 класс**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль Баскетбол 12 ч.							
1.	3.09	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).	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
2	10.09	Остановки баскетболиста: «прыжком», «в два шага»	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
3	17.09 24.09	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).	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
4	1.10 8.10	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.	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения

5	15.10 22.10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
6	29.10 05.11 12.11	Игра в защите и нападении. Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.	3		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
7	19.11	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игры
Модуль Волейбол 12 ч.							
1	26.10	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).	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
2	03.12 10.12 17.12	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.	3		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения

3	24.12 14.01 21.01	Нижняя прямая, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по правилам В-Б.	3		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
4	28.01 04.02	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. Игра по правилам В-Б.	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
5	11.02 18.02	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам В-Б.	2		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контроль выполнения упражнения
6	25.02	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам В-Б.	1		Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игры
Модуль футбол 12 ч.							
1	04.03 11.03	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка. Стадион	Контроль выполнения упражнения
2	18.03 25.03 01.04	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Игра по правилам	3		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка. Стадион	Контроль выполнения упражнения
3	08.04 15.04	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с	3		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка.	Контроль выполнения

	22.04	обводкой стоек. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Игра по правилам			занятия	Стадион	упражнения
4	29.04 06.05 13.05	Отбор мяча, перехват мяча Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	3		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка. Стадион	Контроль выполнения упражнения
5	20.05	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.	1		Учебно-тренировочные занятия	Спорт - площадка. Стадион	Разбор игры
ИТОГО: 36 часа.							

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал;
- спортплощадка;
- комната для переодевания;
- ворота для мини-футбола;
- скакалки;
- мячи мини-футбольные
- баскетбольные щиты;
- мячи баскетбольные
- волейбольные стойки;
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек;
- рулетка 3 м.- 1 шт.;
- тренировочные манишки – 20 шт.;
- секундомер; –свисток.

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

3.2 Формы контроля и аттестации:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

2.3 Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
 - фестивали;
 - открытые и контрольные занятия;
 - зачеты,
 - игры;
 - эстафеты
- контрольные тесты.

Ведение документации при подведении итогов:

- Протоколы контрольных нормативов;
- Протоколы соревнований.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме;
- используются методы:
 - **словесный:** объяснение, беседа, рассказ;
 - **наглядный:** показ педагогом, обучающимися, работа по образцу, показ видеоматериалов;
 - **практический:** тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков. При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы, тестирование.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Контрольное тестирование проводится в процессе занятий.

2.4 ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Одной из составляющих достижения высокого уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы всеми детьми, является диагностика уровня освоения программы и индивидуального развития ребенка. В ходе диагностики по программе отслеживаются показатели: **уровень освоения программы:**

теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной образовательной программой;

– **личностные результаты учащихся:**

мотивация, самооценка, терпение, воля;

– **метапредметные результаты учащихся:**

умение ставить цель и оценивать свой труд, умение слушать и воспринимать информацию, умение доброжелательно общаться и контактировать при выполнении задач, интерес к спортивным играм;

– **предметные результаты учащихся:**

знание истории развития игр, элементарные, связанные высказывания о себе и об окружающем мире, о прочитанном, увиденном, услышанном, выражая при этом своё отношение к воспринятой информации; умение участвовать в элементарном этикетном диалоге, расспрашивать собеседника, задавая вопросы (кто, что, где, когда) и отвечать на вопросы собеседника; кратко рассказать о себе, своей семье, друге; умение читать и понимать на слух простые тексты; понимать на слух речь учителя, одноклассников;

–**здоровьесбережение:** формирование основ здорового образа жизни. Используемые методы: практическое задание, опрос, наблюдение, анализ, оценивание. Формы контроля и подведение итогов.

2.5 Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа на занятиях:

развитие качеств личности, таких как целеустремленность, дисциплинированность,

волевая саморегуляция, трудолюбие, настойчивость, правдивость, честность, самокритичность, требовательность к себе, общительность, отзывчивость, дружелюбие, чувство собственного достоинства;

развитие приемов и способов самопознания:

а) самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться);

б) самоанализа (определение ошибок, выявление причины, постановка корректирующей цели).

развитие коммуникативных качеств: эмпатия, сочувствие, сопереживание, умение

выстраивать конструктивные отношения;

оптимизация межличностных отношений;

- сплочение команды.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в

сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

Основные воспитательные мероприятия в течении года.

1. Просмотр соревнований и их обсуждение.
2. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся.
3. Проведение тематических праздников.
4. Встречи с выпускниками школы, а также с ведущими спортсменами.
5. Экскурсии, культпоходы в музей и на выставки.
6. Тематические беседы.
7. Трудовые сборы и субботники.
8. Оформление стендов.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения и высказывания учащихся, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Воспитательная значимость спорта неоспорима. Нравственность в спорте представлена многообразием всех своих компонентов – нравственным сознанием, нравственными отношениями и нравственным поведением.

Благодаря этому мы имеем возможность наблюдать различные проявления таких важнейших нравственных ценностей, как добро, справедливость, долг, честность и др. Нами составлен план проведения воспитательной работы, в котором отражены основные мероприятия по социализации и реализации личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2019 год.
2. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2021 г.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2020. -77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт. 2019. -112с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2019. -61с. (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. - 251с.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2019 г., Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).
8. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2015г., 331с

Литература для обучающихся (родителей):

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2020г., 157 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Название

1. Международный образовательный портал МААМ.RU [Электронный ресурс] <http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura>.
2. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <http://sporttenles.boom.ru>.
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: www.minsport.gov.ru
4. Шамаева О.Ю. Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.
5. Библиотека ЦОК.