

**Автономное учреждение Удмуртской Республики
«Региональный центр информатизации»**
Региональный модельный центр
дополнительного образования детей
в Удмуртской Республике

**СБОРНИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

(в рамках реализации мероприятия «Создание новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»)

Ижевск, 2021



Сборник дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (в рамках реализации мероприятия «Создание новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование») содержит методические материалы по организации образовательного процесса физкультурно-спортивной направленности в образовательных организациях.

В сборнике представлены дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы для учащихся в возрасте от 5 до 18 лет. Содержание программ направлено на развитие 4К-компетенций, метакомпетентности, готовности работать в постоянно меняющихся условиях, формирование у обучающихся мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Методические материалы, дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы и документы, вошедшие в сборник, будут интересны для административных работников и педагогов системы образования Удмуртской Республики.



СОДЕРЖАНИЕ

1.	Предисловие	4
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП (фитнес)»	6
3.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»	23
4.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта (баскетбол, мини-футбол, волейбол)»	42
5.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»	68
6.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»	85
7.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шашки- шахматы»	104
8.	Перечень нормативно-правовых документов системы дополнительного образования	130
9.	Примерное Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	132



Предисловие

Сегодня перед сферой дополнительного образования детей стоит задача создать новую систему образования детей, содействующую личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации к жизни, формированию здорового образа жизни, развитию творческих способностей. Основной курс взят на обновление содержания программ дополнительного образования.

В настоящее время в Удмуртской Республике охват детей программами физкультурно-спортивной направленности составляет более 30%. Вместе с тем остается достаточно востребованным вопрос вовлечения обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья, а также организации физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время. Создание новых мест в рамках данной направленности при наличии кадрового потенциала позволит расширить возможности детей для привлечения обучающихся общеобразовательных учреждений к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развития традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта, а также формирования здорового образа жизни.

Целью сборника является оказание методической помощи педагогам общеобразовательных организаций при написании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности в рамках внедрения в муниципальных образованиях новых мест дополнительного образования, позволяющих обеспечить увеличение охвата дополнительным образованием, при создании и функционировании Школьного спортивного клуба.

Данные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности отвечают требованиям развития современных компетенций учащихся: 4К-компетенций, метакомпетентности, а также готовности работать в постоянно меняющихся условиях и делать осознанный выбор.

Материалы сборника будут способствовать повышению профессиональной компетентности педагогов, осуществляющих развитие физкультурно-спортивной направленности в наиболее распространенных видах спорта в общеобразовательных учреждениях, помогут сориентироваться в выборе наиболее эффективных методов и средств обучения, а также будут способствовать повышению качества дополнительного образования.

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы сборника являются примерными, соответствуют требованиям, предъявляемым к структуре и содержанию, созданы на основе инфраструктурных листов перечня оборудования, утвержденного Распоряжением Министерства просвещения РФ от 17 декабря 2019 г. № р-136 «Об утверждении



методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей».

Программы созданы на основе практического опыта педагогов дополнительного образования базовой организации, курирующей физкультурно-спортивную направленность в Удмуртской Республике – АОУ ДО УР «Республиканская специализированная детско-юношеская спортивная школа», а также ведущих образовательных организаций Удмуртской Республики

Включенные в сборник программы возможно модифицировать (корректировать, адаптировать к конкретным условиям реализации) на основе локальных актов образовательной организации в которой она реализуется. В программу могут вноситься изменения: в объеме материала (в отборе тем, порядке их изучения, в распределении часов и др.); с учетом особенностей набора детей, организации образовательного процесса, формирования разновозрастных и разноуровневых групп учащихся; в режим и временные параметры осуществления деятельности; с учетом нестандартности индивидуальных результатов обучения, воспитания и развития обучающихся; в соответствии с жизненным и практическим опытом педагога, его позицией и собственным видением предмета, не затрагивая основ и принципиальных аспектов образовательного процесса. Дополнительная общеобразовательная программа является локальным нормативным документом образовательной организации, поэтому она должна быть утверждена на уровне образовательной организации в определенном порядке.

В сборник включен перечень нормативных документов системы дополнительного образования, примерное Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, а также следующие типовые дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

- ОФП (фитнес)
- мини-футбол
- игровые виды спорта (баскетбол, мини-футбол, волейбол)
- волейбол
- баскетбол
- шашки-шахматы



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП-Фитнес»**

Разработчик: Сулопарова Е.А. инструктор- методист, педагог дополнительного образования АОУ ДО УР «РСДЮСШ»

Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП - фитнес» составлена в соответствии

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

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

Актуальность программы. Актуальность программы: заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Программа обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня справедливо



рассматривается в качестве одной из приоритетных социально -педагогических задач.

Фитнес – это система из нескольких направлений различного рода физической нагрузки, созданная для коррекции фигуры, укрепления здоровья путем воздействия на мышцы и сознание. Любые виды фитнеса направлены на оздоровление организма, максимально оберегая от травматизма. Поэтому фитнес не относится к какой-либо дисциплине и не является профессиональным видом спорта, в котором целью является максимальный балл или результат. Простыми словами, фитнес – это тренировки для людей, которые хотят оздоровиться и выглядеть хорошо, а не развить максимальные возможности своего тела и выиграть какой-либо кубок.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по 20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Режим занятий. Программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа. *Общий объем* учебной нагрузки 144 часа в год.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма, и профилактика заболеваний.

Задачи программы:

- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;



- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

3. Содержание программы

Учебный план

	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу Техника безопасности	4	4		
1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	4	4		
1.3.	Виды фитнеса. Разновидности фитнеса.	2	2		
2	Практические занятия	129	5	124	Контрольные упражнения (тест)
2.1	Общая физическая подготовка	45		45	
2.2	Стретчинг	42	2	40	
3	Йога	42	2	40	
4	Контрольные тесты	5	1	4	Выполнение контрольных тестов
	итого	144	15	129	

Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические: практические занятия – тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

1. ТЕОРИЯ:

Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-6 минут.

1. Вводное занятие. знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего



распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежды и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП.

2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физического развития и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

3. История и пути развития фитнеса. Направления фитнеса (аэробное, силовое, танцевальное, оздоровительное). Физическая культура и спорт в России. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России.

2. Практика

1.Общая физическая подготовка

Элементы строевой подготовки. Общеразвивающие упражнения с предметами, на месте, в движении, у опоры.

Силовые упражнения для рук - с гантелями, отжимания

Силовые упражнения для ног - прыжки, выпрыгивания, приседания

Силовые упражнения для шеи и спины – статические, динамические упражнения.

2.Стретчинг

Теория. Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической

Практика.

- *Статический* – вид стретчинга, в котором упражнение выдерживается в определенной позе, на пике вытяжения, в течение 30 секунд минимум, максимум – 3 минуты.
- *Пассивный* – этот вид стретчинга подразумевает не самостоятельное растягивание мышц, а нагрузку с помощью партнера, например, тренера, который усиливает вытяжение с помощью давления.



- *Динамический* – в данном виде стретчинга выполняются пружинящие движения, акцентируя внимание на пике растягивания мышц, бывают плавными и медленными, а также быстрыми, и достаточно резкими. Еще сюда входят упражнения, которые выполняются в динамике: различные связки упражнений.

- *Балистический* – с помощью этого вида можно проверить максимум возможностей своей растяжки. Сидя с прямыми ногами перед собой, пружиня с акцентом вперед, тянемся пальцами к стопам и в конце движения делаем паузу, стараясь зайти пальцами как можно дальше за стопы.

- *Изолированный* – в этом виде стретчинга в упражнениях растягивается только одна мышечная группа изолированно от других.

- *Изометрический* – в этом виде чередуется расслабление и сокращение мышц. Таким образом, вначале выполняется полное расслабление и стремление к максимальному вытяжению, после выполняется нагрузка с сопротивлением, при котором мышца стремится словно выскочить из этого положения и напрягается. Потом опять чередуется с растягиванием.

Примерный комплекс упражнений стретчинга

Как и в любом виде фитнеса и спорта, важно начать тренировку с разминки. Как и сам стретчинг, разминка должна быть плавной и мягкой, без каких-либо резких движений, быстрых и сильных пружин. Каждое упражнение выполняйте не менее 30 секунд. В тех упражнениях, где чувствуете себя комфортно и растяжка даже приятна, задерживайтесь в положении до трех минут, опять же, не доводя мышцы до острой боли.

Разминка

Начинайте тренировку с глубокого дыхания, которого необходимо придерживаться всю тренировку: вдох – через нос, выдох – через рот. С выдохом старайтесь максимально расслабиться и задержаться на пике своего вытяжения.

Упражнение №1

Вытягивайте руки через стороны вверх, делая глубокий вдох. Максимально тянитесь ладонями и плечами к потолку. С выдохом опускайте руки вниз. Повторяйте несколько циклов дыхания.

Упражнение №2

Выполните мягкие наклоны в стороны, растягивая туловище по бокам в одну и другую сторону.

Упражнение №3

Выполняйте повороты и наклоны головой, растягивая шею.



Упражнение №4

Скручивайтесь вниз, расслабляя каждый отдел позвоночника. Опустите корпус в расслабленное положение, стоя на согнутых коленях, расслабьте позвоночник. Выпрямляйтесь обратно, выполняя движения плавно, и так несколько раз.

Упражнение №5

На каждую сторону выполняйте круговые движения коленом, разогревая сустав.

Упражнение №6

Выполните перекаты с носка на пятку.

Упражнение №7

Наклонитесь вниз к бедрам, растягивая заднюю поверхность тела.

Основная часть

Упражнение №1

Поставьте ноги широко, развернув носки в стороны. С ровным позвоночником наклоните корпус вперед вместе с руками, удерживая прямую линию параллельно полу. Старайтесь максимально вытягиваться вперед, не округляя

спину. Задержитесь в положении.

Упражнение №2

Из прямого положения позвоночника выполните наклон вниз по центру между бедрами, расслабьтесь и почувствуйте интенсивное вытяжение задней поверхности тела. Сохраняйте положение некоторое время.

Упражнение №3

В том же положении стоп поставьте одну ладонь на пол по центру, вторую руку поднимите вверх, образуя прямую линию. Почувствуйте скручивание грудного отдела, смотрите вверх. Не округляйте спину. То же самое на другую сторону.

Упражнение №4

Останьтесь в наклоне и обхватите двумя руками голень правой ноги, усилием рук подтяните туловище как можно ближе к бедру, задержитесь в положении. Потом поменяйте на другую сторону.

Упражнение №5

Из положения ноги широко ладони на полу по центру начните разворачиваться вправо, перешагивая ладонями, постепенно переходя в позу полу шпагат: правое колено под углом 90 градусов, левая нога на носке, прямая в колене. Руки, по сторонам от стопы, упираются в пол с прямыми локтями. Старайтесь постепенно опускать таз как можно ниже к полу, без пружин. Удерживайте позу некоторое время.

Упражнение №6



Начинайте плавно выпрямлять правое колено, с выдохом стараясь расслаблять мышцы, и на вдохе возвращайтесь плавно в полу шпагат – динамичная техника. Выполняйте разгибание аккуратно в течение 30 секунд и в конце задержитесь в верхней точке, удерживая максимальное вытяжение.

После этого шагайте ладонями в противоположную сторону и, перейдя в полу шпагат на левую ногу, повторите те же упражнения.

Упражнение №7

Из положения полу шпагат разверните корпус, шагая руками вправо ко внутренней стороне бедра. Левую ногу согните под прямым углом, а правую держите ровной, поставив на пятку. Вытягивайте руки максимально вперед, вытягивая корпус за ладонями, расслабьтесь. Затем поменяйте на правую ногу, потянитесь вперед и держите одинаково по времени.

Упражнение №8

Со стороны в сторону выполните динамичные перекаты, касаясь ладонями пола. Плавно переносите вес тела с одной ноги на другую. После выполнения движения соберите стопы вместе и медленно поднимитесь.

Заминка

В конце комплекса выполните несколько расслабляющих и вытягивающих упражнений.

3.Йога

Теория

Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений Название упражнений, специальная терминология. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий.

Практика

Методика занятий оздоровительной йогой включает следующие элементы:

1. Настрой на занятие, задачей которого является концентрация внимания занимающихся на собственном дыхании, создание ощущения внутреннего покоя.
2. Дыхание, которое является важнейшей составляющей системы упражнений фитнес-йоги. Акцентируется внимание на дыхании во время выполнения статических поз (асан) и динамических упражнений.
3. Разминка, назначение которой состоит в подготовке организма к предстоящей нагрузке.



4. Комплекс упражнений «Приветствие Солнцу» — динамичное упражнение, комбинированное со статическими асанами. Выполняется на разных этапах обучения в положениях стоя на коленях, стоя и стоя с прыжками. Помогает выработать и совершенствовать навыки правильного дыхания в сочетании с движениями.

5. Асаны, выполняемые в положении стоя, укрепляют тело, делают его более ловким, подвижным, тонизируют спинной мозг и нервную систему.

6. Асаны, выполняемые в положении сидя, снимают напряжение, делают тело более гибким, мышцы, связки и суставы более эластичными и подвижными, растягивают позвоночник.

7. Асаны, выполняемые в положении лежа на животе, растягивают позвоночник, способствуют регенерации всех мышц, устраняют боли в спине, массируют и тонизируют внутренние органы, нервную систему и спинной мозг.

8. Асаны, выполняемые в положении лежа на спине, растягивают мышцы спины и позвоночник, делая их более гибкими; тонизируют мышцы ягодиц, увеличивают подвижность в тазобедренных суставах.

9. Асаны для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей укрепляют мышцы шеи и плечевого пояса, расслабляют сокращенные мышцы; улучшают подвижность в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; растягивают мышцы верхней части спины.

10. Асаны для области таза и бедер улучшают подвижность в тазобедренных суставах, развивают гибкость приводящих мышц бедра и подколенных сухожилий.

11. Асаны для мышц поясницы укрепляют мышцы нижней части спины и ягодичные мышцы, снимают напряжение и предотвращают застойные процессы в области малого таза, улучшают стабильность лодыжек и коленных суставов; повышают подвижность в тазобедренных суставах.

12. Асаны для мышц брюшного пресса укрепляют и тонизируют их, улучшают кровообращение.

13. Асаны для растягивания и укрепления подколенных сухожилий усиливают эластичность подколенных сухожилий.

14. Асаны с поворотом (боковым растяжением) растягивают мышцы спины, улучшают кровообращение; способствуют избавлению от болей в спине и тазобедренных суставах; увеличивают подвижность позвоночника и плечевых суставов.

15. Расслабление и асаны на расслабление компенсируют возможную физическую и психическую усталость, устраняют стрессовое состояние, нормализуют



деятельность сердца.

Нормирование физической нагрузки во время проведения занятий регламентируется с учетом уровня физической подготовленности и самочувствия занимающихся.

Контрольные тесты

Тестирование. Тестирование ОФП, проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов;

4. Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

Будут знать о влиянии физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

Научатся осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность.

Метапредметные – воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Научатся выполнять физические упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую, двигательную систему; освоят приёмы релаксации и самодиагностики.

Предметные – формирование культуры движения, развитие основных физических качеств, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей.

Научатся выполнять самостоятельно упражнения, комплексы упражнений для формирования двигательных действий и упражнения на развитие физических качеств

5. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

*Календарный учебный график** - это составная часть образовательной программы, определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных



недель или дней, продолжительность каникул, сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т.п.

**Организация дополнительного образования детей имеет право выбора оформления календарного учебного графика, закрепив его форму через локальный акт образовательной организации.*

Календарный учебный график

Разделы учебного плана	Всего часов	месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
Теоретическая подготовка	15	3	2	1	1	1	1	1	2	3
Общая физическая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Стретчинг	40	4	4	5	4	5	5	5	5	3
Йога	40	4	5	5	4	5	5	5	4	3
Контрольные тесты (практика)	4				2					2
Всего часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

6. Условия реализации программы

Кадровое: Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион

спортивный инвентарь:

- Мат гимнастический прямой
- Комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом)

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретает или предоставляется образовательной организацией

Спортивная база:



- Зал, открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

Материально-техническое обеспечение:

- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;
- скакалки- 15шт;
- мячи набивные 5 компл.;
- гантели различной массы 5 компл.;
- секундомер;
- перекладины настенные -4-6 шт.;
- палки гимнастические- 15шт
- обручи -15шт
- фишки -5шт

7. Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

-сбор информации

-анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль –декабрь

- итоговая аттестация - (апрель- май)

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Контрольно- измерительные материалы

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения

теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для
-------------	--------------------------------	-------------------------



параметры теоретических вопросов		получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики	Не менее 50% правильных ответов

Вопросы теста:

Правильные ответы отмечены+

1. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- + А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

2. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- + Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

3. Влияние физических упражнений на организм человека:

+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

4. Главной причиной нарушения осанки является:

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

5. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

- А. Ритмика.
- + Б. Слайд-аэробика.
- В. Памп-аэробика.



6. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

- + А. Пилоксинг.
- Б. Капоэйра.
- В. Питабо.

Тестовые упражнения по общей физической подготовке

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	17	15	176	164
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	15	13	172	158
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	13	11	168	152
13	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	20	17	180	172
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	18	15	175	168
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	16	13	170	164
14	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	24	20	190	185
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	22	17	180	176
	<i>Низкий</i>	5.8	6.1	20	15	175	172

8. Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные



группы:

1. методы, преимущественно направленные на освоение техники выполнения упражнения, т.е. на формирование двигательных умений и навыков;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

- По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

- Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

Структура занятия

I. Подготовительная часть

1. Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц,

II. Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям

1. Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость.

2. Стретчинг – комплексы упражнений.

3. Элементы оздоровительной йоги

III. Заключительная часть

1. Подвижные игры, эстафеты,

2. Дыхательные упражнения, расслабление

3. Подведение итогов за занятие



Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждения, беседа по ОТ,ТБ,ПДД,;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты
2	Общая физическая подготовка Стретчинг, йога	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования .

9. Рабочая программа воспитания.

Календарный план воспитательной работы**

***Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку*



труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Рабочая программа воспитания относится к документам, разрабатываемым образовательной организацией самостоятельно. Срок действия программы определяется самой организацией.

Календарный план воспитательной работы - разрабатывается в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному периоду перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности. План воспитательной работы может корректироваться в связи с происходящими в работе образовательной организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

***Организация дополнительного образования детей имеет право выбора оформления рабочей программы воспитания календарного плана воспитательной работы, закрепив его форму через локальный акт образовательной организации.*

10. Список литературы:

Информационное обеспечение: интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудио-видео-фото источники:

- <https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QlydLXve2Is>
- https://www.youtube.com/watch?v=E5i4rDc_GA8
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8>
- <http://sportwiki.to/Фитбол>
- <https://tigerclub.moscow/chto-takoe-stretching/>

Список литературы для педагогов:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
3. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек – М.:
4. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации <http://bmsi.ru/>
5. Медведев А.Н. 10 основных дыхательных упражнений йоги. М.: Россия. 2007. 92с.



6. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев
7. Сахаров Б. Йога. Теория и практика. М.: Россия. 2004.124с.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Разработчик: Сулопаров Е.А., инструктор-методист АОУ ДО УР «РСДЮСШ»

Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» составлена в соответствии

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

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм.



Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Новизна и отличительные особенности программы. Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов. Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Сочетание обучения трех видов спорта в одной программе позволяет заинтересовать большее количество обучающихся на данную программу.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет, мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы по 20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Режим занятий: Программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

Общий объем учебной нагрузки 144 часа в год.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год.

2. Цель и задачи программы

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивных играх «Мини-футбол».

Задачи:

- формировать базовые знания в области физической культуры и спорта: термины,



определения и понятия;

- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;

- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;

- способствовать развитию физических качеств;

- формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в мини-футбол;

- воспитывать трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр;

3. Содержание программы

Учебный план

	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. История и пути развития современного баскетбола, волейбола, мини-футбола. Техника безопасности	4	4		
1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	4	4		
1.3.	Правила соревнований.	2	2		
2	Практические занятия	134	5	129	
2.1	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные упражнения (тест)
2.2	Специальная физическая подготовка	31	1	30	Контрольные упражнения (тест)
3	Технико-тактическая подготовка Мини-футбол	50		50	Контрольные упражнения (тест)
4	Учебно-тренировочные	22	2	20	



	игры (соревнования)				
5	Контрольные тесты	5	1	4	Выполнение контрольных тестов
	итого	144	15	129	

Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические: практические занятия – тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

1. ТЕОРИЯ:

Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-6 минут.

1. Вводное занятие. знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного мини-футбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового баскетбола, мини-футбола, волейбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны.

2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физическое развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

3. Правила игры в мини-футбол: термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

2. ПРАКТИКА:

Общая физическая подготовка.

Теория. Физические качества и методы их развития. Регулирование физической



нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища,



сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Специальная физическая подготовка

Теория. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практика. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.



Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Технико-тактическая подготовка

Мини-футбол

Удары по мячу ногой. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полета правой и левой ногой, точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (бокком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удары лбом, в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением,



обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом. Остановка головой. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Обманные движения. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка. Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Применение финтов в учебных играх.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.



Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу). Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны: «открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов. Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Индивидуальные действия с мячом. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в



атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от своих ворот. Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от ворот противника. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Создания численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Учебно-тренировочные игры (соревнования)

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня. Учебно-тренировочные игры:



- игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями. Соревнования. Участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

Контрольные тесты

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов;

4. Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

Будут знать: влияния физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

Научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым

Метапредметные результаты – потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

Научатся выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами мини-футбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика

Предметные результаты -мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта.

Будут знать технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований.



Научатся выполнять базовые технические элементы и их связки, играть в мини-футбол по упрощённым и основным правилам

5. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, продолжительность каникул, сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т.п.*

**Организация дополнительного образования детей имеет право выбора оформления календарного учебного графика, закрепив его форму через локальный акт образовательной организации.*

Календарный учебный график

Разделы учебного плана	Всего часов	месяцы									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Теоретическая подготовка	15	3	2	1	1	1	1	1	2	3	
Общая физическая подготовка	25	5	3	3	2	3	3	2	2	2	
Специальная физическая подготовка	30	2	3	4	3	4	4	5	4	1	
Технико-тактическая подготовка	50	6	6	6	6	6	6	6	4	4	
Учебно-тренировочные игры (соревнования)	20		2	2	2	2	2	2	4	4	
Контрольные тесты (практика)	4				2					2	
Всего часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16	

7. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией,



осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион

спортивный инвентарь:

- Секундомер
- Стойка для обводки
- Фишки (конусы)
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
- Утяжелитель для ног
- Утяжелитель для рук
- Мяч мини-футбольный тренировочный
- Мяч мини-футбольный соревновательный
- Сетка футзальная, гандбольная
- Манишки тренировочные

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или предоставляется образовательной организацией.

Спортивная база:

- зал 18х36м; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

8. Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации

- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль – декабрь



- итоговая аттестация - (апрель- май)

Формой контроля являются тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Контрольно- измерительные материалы
Контрольные нормативы для оценки результатов освоения
теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики	Не менее 50% правильных ответов

Вопросы теста:

Мини-футбол

1. Какая страна является родиной футбола? а) Англия; б) США; в)

Германия; г) Россия

2. В каком году футбол появился в программе Олимпийских игр?

а) 1863; б) 1900; в) 1904; г) 1945

3. Мировые первенства по футболу проводятся:

а) раз в год; б) раз в 3 года; в) раз в 5 лет; г) раз в 4 года

4. Сколько игроков одной команды находятся во время игры в мини-футбол на поле?

а) 5; б) 6; в) 10; г) 11

5. В футболе гол считается не забитым, если мяч:

а) коснулся линии ворот между стойками ; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот ; г) попал в перекладину

6. Продолжительность игры в мини-футбол? а) 90 минут; б) 40 минут; в) 20

минут; г) 10 минут

Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	17	15	176	164
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	15	13	172	158
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	13	11	168	152



13	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	20	17	180	172
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	18	15	175	168
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	16	13	170	164
14	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	24	20	190	185
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	22	17	180	176
	<i>Низкий</i>	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лической до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	<i>Высокий</i>	11.5	12.0	490	450	37	35
	<i>Средний</i>	11.7	12.4	465	400	35	32
	<i>Низкий</i>	11.9	12.8	410	370	32	30
13	<i>Высокий</i>	26.5	30.0	550	480	43	37
	<i>Средний</i>	26.9	30.4	480	460	40	35
	<i>Низкий</i>	27.4	30.8	430	400	38	33
14	<i>Высокий</i>	26.4	29.7	590	510	48	42
	<i>Средний</i>	26.7	29.9	550	470	44	38
	<i>Низкий</i>	27.2	30.0	500	420	40	35

возраст	уровень	ТТ -футбол					
		Жонглирование мячом правой левой ногой (кол- во раз)		Ведение мяча 5м. с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам (сек.)		По 5-ть ударов каждой ногой по воротам на точность (кол-во попаданий)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	<i>Высокий</i>	11	9	9,8	10,0	5	4
	<i>Средний</i>	9	7	9,9	10,2	4	3
	<i>Низкий</i>	7	5	10,0	10,4	3	2
13	<i>Высокий</i>	12	11	9,7	9,8	6	6
	<i>Средний</i>	11	9	9,8	9,9	5	5
	<i>Низкий</i>	9	7	9,9	10,0	4	4
14	<i>Высокий</i>	13	12	9,6	9,7	7	7
	<i>Средний</i>	12	11	9,7	9,8	6	6
	<i>Низкий</i>	11	9	9,8	9,9	5	5

9. Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение.

В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести



правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- по интенсивности: равномерный, переменный;

- по изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный;

- игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия

I.Подготовительная часть

Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям



Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость. ТТМ. Учебная игра

III. Заключительная часть

Подвижные игры, эстафеты, дыхательные упражнения, расслабление.

Подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ, ТБ, ПДД;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, плакаты. Инструкции.	компьютер
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер

10. Рабочая программа воспитания.

Календарный план воспитательной работы**

***Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у*



обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Рабочая программа воспитания относится к документам, разрабатываемым образовательной организацией самостоятельно. Срок действия программы определяется самой организацией.

Календарный план воспитательной работы - разрабатывается в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному периоду перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности. План воспитательной работы может корректироваться в связи с происходящими в работе образовательной организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

***Организация дополнительного образования детей имеет право выбора оформления рабочей программы воспитания календарного плана воспитательной работы, закрепив его форму через локальный акт образовательной организации.*

11. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). Разработчики: Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. 2004г.
2. Спортивные игры:/ Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Управление футбольной командой. – Москва «Астрель» 2002 г.: А.П. Кочетков
4. Подготовка команды к соревнованиям, Ю.Н.Клещев, М 2009г.
5. Физическая подготовка футболистов. – Москва «ТВТ Дивизион» 2004 г.: В.Н. Силуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания
6. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В. А. М. Типография В\о «Союзспортобеспечение». 1981.
7. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина М. Физкультура, образование и наука. 1999.



8.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000.

интернет- ресурсы

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>

<http://ru.sport-wiki.org/>

<https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>

<https://football-match24>

<https://news.sportbox.ru/stats>

<https://minsport.gov.ru/>



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»**

Разработчик: Сулопарова Е.А. инструктор- методист, педагог дополнительного образования АОУ ДО УР «РСДЮСШ»

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды игры» составлена в соответствии с:

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

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного



вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Новизна и отличительные особенности программы. Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Сочетание обучения трех видов спорта в одной программе позволяет заинтересовать большее количество обучающихся на данную программу.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по гендерному принципу по 20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Режим занятий. Программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной нагрузки 144 часа в год.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивных играх «Баскетбол», «Мини-футбол», «Волейбол»



Задачи программы:

- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр, освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.
- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- формировать технические и развивать тактические навыки и умения вести игру в баскетболе, мини-футболе, волейболе;
- воспитывать навыки и умения действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр.

3. Содержание программы Учебный план

№ п.п.	Наименование разделов (тем)	Количество часов, всего	в том числе		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. История и пути развития современного баскетбола, волейбола, мини-футбола. Техника безопасности	4	4		
1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	4	4		
1.3.	Правила соревнований.	2	2		
2	Практические занятия	134	5	129	
2.1	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные упражнения (тест)
2.2	Специальная физическая подготовка	31	1	30	Контрольные упражнения (тест)
3	Технико-тактическая подготовка	50		50	Контрольные упражнения (тест)
3.1	Мини-футбол	25		25	Контрольные



					упражнения (тест)
3.2	Баскетбол	25		25	Контрольные упражнения (тест)
4	Учебно-тренировочные игры (соревнования)	22	2	20	
5	Контрольные тесты	5	1	4	Выполнение контрольных тестов
	итого	144	15	129	

Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия – тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

Теория. Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-6 минут.

Вводное занятие. знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежды и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного баскетбола, мини-футбола, волейбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового баскетбола, мини-футбола, волейбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны.

Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физическое развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

Правила игры в мини-футбол, баскетбол, волейбол: термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.



Практика.

Общая физическая подготовка.

Теория

Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных



положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Специальная физическая подготовка

Теория

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практика. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м,



бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Технико-тактическая подготовка

Мини-футбол

Удары по мячу ногой. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полулета правой и левой ногой, точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с



различной скоростью и траекторией мячу. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удары лбом, в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом. Остановка головой. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Обманные движения. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка. Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Применение финтов в учебных играх.



Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу). Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны: «открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов. Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.



Индивидуальные действия с мячом. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при владении мяча от своих ворот. Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при владении мяча от ворот противника. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Создания численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Баскетбол

Техническая подготовка. Приёмы игры. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча



двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении.



Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка. Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств. Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер. Тактическая подготовка юных баскетболистов включает: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую. Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите. Тактика нападения Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать



организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки. По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные. Групповые действия включают: взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков; взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение; взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва. Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты. Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия: Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д. Групповые действия это: согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух). Командные действия



делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты. Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты

Волейбол

Стойки, перемещения. Сочетание перемещений и технических приемов. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча. Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову (назад).

Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке.

Прием мяча и подачи. Комбинации из основных элементов техники приема мяча сверху и снизу: на месте и после перемещения (прием, передача);

Подачи. Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, в обруч, в куб.

Нападающий удар и блокирование.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование. одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактика в нападении. Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме



мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании выход в зону «удара».

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Система защиты «углом вперед».

Учебно-тренировочные игры (соревнования)

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочные игры:

- игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями

Соревнования. Участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

Контрольные тесты

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов;

4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

Будут знать: влияние физических упражнений на организм для укрепления здоровья; Научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств, осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым



Метапредметные:

– потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

научатся:

- выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола, мини-футбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика

Предметные:

-мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта

Будут знать технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований

Научатся выполнять базовые технические элементы и их связки; играть в баскетбол, волейбол и мини-футбол по упрощённым и основным правилам

Комплекс организационно-педагогических условий

5. Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, продолжительность каникул, сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т.п.*

**Организация дополнительного образования детей имеет право выбора оформления календарного учебного графика, закрепив его форму через локальный акт образовательной организации.*

6. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным



требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион

спортивный инвентарь:

- Мяч баскетбольный
- Секундомер
- Стойка для обводки
- Фишки (конусы)
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
- Скакалка
- Утяжелитель для ног
- Утяжелитель для рук
- Мяч мини-футбольный тренировочный
- Мяч мини-футбольный соревновательный
- Сетка футзальная, гандбольная
- Манишки тренировочные
- Набивной мяч
- Компрессор для накачивания мячей
- Гантели массивные (от 1 до 5 кг)
- Мяч волейбольный
- Мяч волейбольный
- Сетка волейбольная

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или предоставляется образовательной организацией.

Спортивная база:

- зал 18х36м. ; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

7. Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню



развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

-сбор информации

-анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль –декабрь;

- итоговая аттестация - апрель- май.

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Контрольно- измерительные материалы

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения

теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики спортивной гимнастики	Не менее 50% правильных ответов

Вопросы теста:

Баскетбол

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

1) 1952г.

2) 1904г.

3) 1956г.

4) 1980г.

2. Сколько игроков в баскетбольной команде?

1) 5

2) 10

3) 12

4) 15



3. Размеры баскетбольного щита?

- 1) 1м x 2м
- 2) 1м 20см x 1м 80см
- 3) 1м x 1м 50см
- 4) 1м 27см x 1м 85см

4. Что такое "блокировка"?

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

5. Что такое "пробежка"?

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

6. Что такое правило пяти секунд?

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

7. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

8. Что такое «персональный фол»?

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- 2) бросок мяча со штрафной линии
- 3) неправильная замена игроков
- 4) касание мяча соперником

9. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) минутный перерыв
- 4) удаление игрока с поля

10. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?



- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) персональное замечание игроку или тренеру
- 4) минутный перерыв

Раздел «Волейбол».

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
- 2) до счета 15 очков
- 3) до счета 17 очков
- 4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
- 2) с любого места за лицевой линией
- 3) с любого места на площадке
- 4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.

6. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
- 2) 4 касания
- 3) 5 касания
- 4) неограниченное количество касаний

7. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

8. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки



- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

9. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка
- 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

10. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

Мини-футбол

1.Какая страна является родиной футбола? а) Англия; б) США; в) Германия; г) Россия

2. В каком году футбол появился в программе Олимпийских игр?

а) 1863; б) 1900; в) 1904; г) 1945

3. Мировые первенства по футболу проводятся:

а) раз в год; б) раз в 3 года; в) раз в 5 лет; г) раз в 4 года

4.Сколько игроков одной команды находятся во время игры в мини-футбол на поле?

а) 5; б) 6; в) 10; г) 11

5. В футболе гол считается не забитым, если мяч:

а) коснулся линии ворот между стойками ; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот ; г) попал в перекладину

6. Продолжительность игры в мини-футбол? а) 90 минут; б) 40 минут; в) 20 минут; г)

10 минут

Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев			юн	дев
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176



	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172
--	--------	-----	-----	----	----	-----	-----

возраст	уровень	СФП					
		12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
13	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
14	Высокий	26.4	29.7	590	510	48	42
	Средний	26.7	29.9	550	470	44	38
	Низкий	27.2	30.0	500	420	40	35

возраст	уровень	ТТ- волейбол					
		Передача мяча сверху		Передача мяча снизу		до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	Высокий	23	23	19	18	5	4
	Средний	22	22	18	17	4	3
	Низкий	21	21	17	16	3	2
13	Высокий	24	24	20	19	6	6
	Средний	23	23	19	18	5	5
	Низкий	22	22	18	17	4	4
14	Высокий	25	25	21	20	7	7
	Средний	24	24	20	19	6	6
	Низкий	23	23	19	18	5	5

возраст	уровень	ТТ -футбол					
		Жонглирование мячом правой левой ногой (кол-во раз)		Ведение мяча 5м. с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам (сек.)		По 5-ть ударов каждой ногой по воротам на точность (кол-во попаданий)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	Высокий	11	9	9,8	10,0	5	4
	Средний	9	7	9,9	10,2	4	3
	Низкий	7	5	10,0	10,4	3	2
13	Высокий	12	11	9,7	9,8	6	6
	Средний	11	9	9,8	9,9	5	5
	Низкий	9	7	9,9	10,0	4	4
14	Высокий	13	12	9,6	9,7	7	7
	Средний	12	11	9,7	9,8	6	6
	Низкий	11	9	9,8	9,9	5	5

возраст	уровень	ТТ -баскетбол					
		Ведение мяча 20м.		Броски в корзину после ведения (из 5 раз)		Штрафные броски из 10 раз	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	Высокий	9,7	10,0	2	2	4	4
	Средний	9,8	10,2	2	1	4	2
	Низкий	9,9	10,4	1	1	3	2
13	Высокий	9,6	9,8	3	3	5	5
	Средний	9,7	9,9	2	2	4	4
	Низкий	9,8	10,0	2	2	3	3
14	Высокий	9,4	9,7	4	4	7	6
	Средний	9,5	9,8	3	3	6	5
	Низкий	9,6	9,9	3	3	5	5



8. Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

- Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

- По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

- Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и



подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия

I.Подготовительная часть

Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям

Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость, ТТМ, учебная игра

III.Заключительная часть

Подвижные игры, эстафеты, дыхательные упражнения, расслабление, подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель. должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ,ТБ,ПДД,;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты



2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования .

8. Рабочая программа воспитания.

Календарный план воспитательной работы**

***Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.*

Рабочая программа воспитания относится к документам, разрабатываемым образовательной организацией самостоятельно. Срок действия программы определяется самой организацией.

Календарный план воспитательной работы - разрабатывается в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному периоду перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности. План воспитательной работы может корректироваться в связи с происходящими в работе образовательной организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

***Организация дополнительного образования детей имеет право выбора оформления рабочей программы воспитания календарного плана воспитательной работы, закрепив его форму через локальный акт образовательной организации.*

10. Список литературы

Баскетбол



1. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
2. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапайко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
3. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минаева Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
4. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
5. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.

Волейбол

1. Методическое пособие по обучению игре в волейбол Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, М.2005
2. Подготовка команды к соревнованиям , Ю.Н.Клещев, М 2009г.
3. Юный волейболист (учебное пособие для тренера) Ю.Д.Железняк, М1988г.
- 4 Волейбол: профессиональная подготовка судей, В.А.Кунянский М. 2007г.

Футбол

1. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). Разработчики: Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. 2004г.
2. Спортивные игры:/ Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Управление футбольной командой. – Москва «Астрель» 2002 г.: А.П. Кочетков

интернет- ресурсы
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>

<http://ru.sport-wiki.org/>

<https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>

<https://football-match24>

<https://news.sportbox.ru/stats>

<https://volley.ru/>

<https://minsport.gov.ru/>



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Разработчик: Сулопарова Е.А. инструктор- методист, педагог дополнительного образования АОУ ДО УР «РСДЮСШ»

Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с

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

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм.



Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Новизна и отличительные особенности программы. Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Сочетание обучения трех видов спорта в одной программе позволяет заинтересовать большее количество обучающихся на данную программу.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по гендерному принципу по 20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Режим занятий: Программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа . *Общий объем учебной нагрузки* 144 часа в год.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год.

2. Цель и задачи программы

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивных играх «Волейбол»

Задачи:

- формировать базовые знания в области физической культуры и спорта: термины,



определения и понятия;

- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр;
- освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- сформировать навыки организации подвижных игр с мячом со сверстниками;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.
- формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в волейболе;
- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

3.Содержание программы

Учебный план

	Наименование разделов				Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. История и пути развития современного баскетбола, волейбола, мини-футбола. Техника безопасности	4	4		
1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	4	4		
1.3.	Правила соревнований.	2	2		
2	Практические занятия	134	5	129	
2.1	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные упражнения (тест)
2.2	Специальная физическая подготовка	31	1	30	Контрольные упражнения (тест)
3	Технико-тактическая подготовка	50		50	Контрольные упражнения (тест)



	Волейбол				
4	Учебно-тренировочные игры (соревнования)	22	2	20	
5	Контрольные тесты	5	1	4	Выполнение контрольных тестов
	итого	144	15	129	

Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия – тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

ТЕОРИЯ:

Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-6 минут.

Вводное занятие. знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного волейбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового баскетбола, мини-футбола, волейбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны.

Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физическое развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

Правила игры в волейбол: термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

ПРАКТИКА:

Общая физическая подготовка.



Теория. Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.



Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Специальная физическая подготовка

Теория. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практика. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в



воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Технико-тактическая подготовка

Волейбол

Стойки, перемещения. Сочетание перемещений и технических приемов. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча. Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову (назад).

Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке.

Прием мяча и подачи.

Комбинации из основных элементов техники *приема мяча сверху и снизу*: на месте и после перемещения (прием, передача);

Подачи. Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, в обруч, в куб.

Нападающий удар и блокирование.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование. одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактика в нападении. Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на



«свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

**Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;
игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче**

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании выход в зону «удара».

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Система защиты «углом вперед».

Учебно-тренировочные игры (соревнования)

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочные игры:

- игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями

Соревнования. Участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

Контрольные тесты

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов;

4.Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

Будут знать влиянии физических упражнений на организм для укрепления здоровья;



Научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств, осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым

Метапредметные – потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

Научатся- выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика

Предметные -мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта

Будут знать технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований

Научатся выполнять базовые технические элементы и их связки; играть в волейбол по упрощённым и основным правилам

6.Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

*Календарный учебный график** - это составная часть образовательной программы, определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, продолжительность каникул, сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т.п.

**Организация дополнительного образования детей имеет право выбора оформления календарного учебного графика, закрепив его форму через локальный акт образовательной организации.*

Календарный учебный график

Разделы учебного плана	Всего часов	месяцы									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	



Теоретическая подготовка	15	3	2	1	1	1	1	1	2	3
Общая физическая подготовка	25	5	3	3	2	3	3	2	2	2
Специальная физическая подготовка	30	2	3	4	3	4	4	5	4	1
Технико-тактическая подготовка	50	6	6	6	6	6	6	6	4	4
Учебно-тренировочные игры (соревнования)	20		2	2	2	2	2	2	4	4
Контрольные тесты (практика)	4				2					2
Всего часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

7. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион

спортивный инвентарь:

- Секундомер
- Стойка для обводки
- Фишки (конусы)
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
- Утяжелитель для ног
- Утяжелитель для рук
- Манишки тренировочные
- Мяч волейбольный
- Мяч волейбольный
- Сетка волейбольная



Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или предоставляется образовательной организацией.

Спортивная база:

- зал 18х36м. ; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

Материально-техническое обеспечение:

- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;
- скакалки- 15шт;
- гантели различной массы 5 компл.;
- мячи теннисные – 50 шт.;
- перекладины настенные 4-6 шт.;

8.Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

-сбор информации

-анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль –декабрь

- итоговая аттестация - (апрель- май)

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Контрольно- измерительные материалы

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для
-------------	--------------------------------	-------------------------



параметры теоретических вопросов		получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики	Не менее 50% правильных ответов

Вопросы теста:

Раздел «Волейбол».

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
2) до счета 15 очков
3) до счета 17 очков
4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
2) с любого места за лицевой линией
3) с любого места на площадке
4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.

6. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
2) 4 касания
3) 5 касания
4) неограниченное количество касаний

7. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
2) удар по мячу под сеткой
3) прикосновение игрока к сетке во время игры
4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу



8. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

9. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка
- 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

10. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
13	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
14	Высокий	26.4	29.7	590	510	48	42
	Средний	26.7	29.9	550	470	44	38
	Низкий	27.2	30.0	500	420	40	35

возраст	уровень	ТТ- волейбол		
		Передача мяча сверху	Передача мяча снизу	до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач;



						с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	<i>Высокий</i>	23	23	19	18	5	4
	<i>Средний</i>	22	22	18	17	4	3
	<i>Низкий</i>	21	21	17	16	3	2
13	<i>Высокий</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Средний</i>	23	23	19	18	5	5
	<i>Низкий</i>	22	22	18	17	4	4
14	<i>Высокий</i>	25	25	21	20	7	7
	<i>Средний</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Низкий</i>	23	23	19	18	5	5

8. Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1.методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный



-По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

-Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия

I.Подготовительная часть: Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям - упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость, ТТМ, учебная игра

III.Заключительная часть: подвижные игры, эстафеты, дыхательные упражнения, расслабление, подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение,	Учебные пособия, художественная	компьютер



			беседа по ОТ,ТБ,ПДД,;	литература, энциклопедии, статьи, плакаты. Инструкции.	
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер

9. Рабочая программа воспитания.

Календарный план воспитательной работы**

***Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.*

Рабочая программа воспитания относится к документам, разрабатываемым образовательной организацией самостоятельно. Срок действия программы определяется самой организацией.

Календарный план воспитательной работы - разрабатывается в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному периоду перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности. План воспитательной работы может корректироваться в связи с происходящими в работе образовательной организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.



***Организация дополнительного образования детей имеет право выбора оформления рабочей программы воспитания календарного плана воспитательной работы, закрепив его форму через локальный акт образовательной организации.*

10.Список литературы:

1. Методическое пособие по обучению игре в волейбол Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, М.2005
2. Подготовка команды к соревнованиям , Ю.Н.Клещев, М 2009г.
3. Юный волейболист (учебное пособие для тренера) Ю.Д.Железняк, М1988г.
- 4 Волейбол: профессиональная подготовка судей, В.А.Кунянский М. 2007г.
5. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г
6. Юный волейболист (учебное пособие для тренера) Ю.Д.Железняк Москва 1988
7. Волейбол в школе, С.В.Легоньков Т.К.Комарова, ОАО Смоленская городская типография, Смоленск 2012

интернет- ресурсы

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>

<http://ru.sport-wiki.org/>

<https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>

<https://news.sportbox.ru/stats>

<https://volley.ru/>

<https://minsport.gov.ru/>



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

Разработчик: Сулопарова Е.А. инструктор- методист, педагог дополнительного образования АОУ ДО УР «РСДЮСШ»

Комплекс основных характеристик программы

3. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с

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

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть



дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Новизна и отличительные особенности программы. Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по гендерному принципу по 20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Режим занятий: Программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

Общий объем учебной нагрузки 144 часа в год.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год.

4. Цель и задачи программы

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Баскетбол».

Задачи:

- формировать базовые знания в области физической культуры и спорта: термины,



определения и понятия;

- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;

-формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в баскетболе;

- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

3. Содержание программы

Учебный план

	Наименование разделов				Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		Выполнение контрольных тестов
1.1.	Вводное занятие. История и пути развития современного баскетбола, волейбола, мини-футбола. Техника безопасности	4	4		
1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	4	4		
1.3.	Правила соревнований.	2	2		
2	Практические занятия	134	5	129	
2.1	Общая физическая подготовка	26	1	25	Контрольные упражнения (тест)
2.2	Специальная физическая подготовка	31	1	30	Контрольные упражнения (тест)
3	Технико-тактическая подготовка баскетбол	50		50	Контрольные упражнения (тест)
4	Учебно-тренировочные игры (соревнования)	22	2	20	
5	Контрольные тесты	5	1	4	Выполнение контрольных тестов
	итого	144	15	129	



Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия – тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

Теория.

Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-6 минут.

Вводное занятие. знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежды и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного баскетбола, мини-футбола, волейбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового баскетбола, мини-футбола, волейбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны.

Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физическое развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

Правила игры в баскетбол, термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

Практика:

Общая физическая подготовка.

Теория. Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической



подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат,



лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Специальная физическая подготовка

Теория. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практика. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняя капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.



Технико-тактическая подготовка

Баскетбол

Техническая подготовка. Приёмы игры. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху



вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка. Игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств. Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер. Тактическая подготовка юных баскетболистов включает: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую. Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите. Тактика нападения Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить



мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки. По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные. Групповые действия включают: взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков; взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение; взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва. Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты. Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия: Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д. Групповые действия это: согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух). Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.



Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты

Учебно-тренировочные игры (соревнования)

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями. Соревнования. Участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

Контрольные тесты

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов;

4. Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

Будут знать: влияния физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

Научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым

Метапредметные – потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

Научатся выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт



инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами баскетбола, вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика

Предметные -мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта

Будут знать технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований

Научатся выполнять базовые технические элементы и их связки; играть в баскетбол, по упрощённым и основным правилам

5.Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

*Календарный учебный график** - это составная часть образовательной программы, определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, продолжительность каникул, сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т.п.

**Организация дополнительного образования детей имеет право выбора оформления календарного учебного графика, закрепив его форму через локальный акт образовательной организации.*

Календарный учебный график

Разделы учебного плана	Всего часов	месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
Теоретическая подготовка	15	3	2	1	1	1	1	1	2	3
Общая физическая подготовка	25	5	3	3	2	3	3	2	2	2
Специальная физическая подготовка	30	2	3	4	3	4	4	5	4	1
Технико-тактическая подготовка	50	6	6	6	6	6	6	6	4	4
Учебно-тренировочные игры	20		2	2	2	2	2	2	4	4



(соревнования)										
Контрольные тесты (практика)	4				2					2
Всего часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

6. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион

спортивный инвентарь:

- Мяч баскетбольный
- Секундомер
- Стойка для обводки
- Фишки (конусы)
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
- Утяжелитель для ног
- Утяжелитель для рук
- Набивной мяч
- Манишки тренировочные

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или предоставляется образовательной организацией.

Спортивная база:

- зал 8х36м. ; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

Материально-техническое обеспечение:

- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;
- скакалки- 15шт;



- гантели различной массы 5 компл.;
- мячи теннисные – 50 шт.;
- щиты баскетбольные 4 шт.

7.Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

-сбор информации

-анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль –декабрь

- итоговая аттестация - (апрель- май)

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Контрольно- измерительные материалы Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики	Не менее 50% правильных ответов

Вопросы теста:

Баскетбол

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.



- 4) 1980г.
2. Сколько игроков в баскетбольной команде?
- 1) 5
 - 2) 10
 - 3) 12
 - 4) 15
3. Размеры баскетбольного щита?
- 1) 1м x 2м
 - 2) 1м 20см x 1м 80см
 - 3) 1м x 1м 50см
 - 4) 1м 27см x 1м 85см
4. Что такое "блокировка"?
- 1) выбивание мяча из рук соперника
 - 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
 - 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
 - 4) толчок игрока, владеющего мячом
5. Что такое "пробежка"?
- 1) «передвижение» по площадке
 - 2) бег в направлении кольца соперника
 - 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках
6. Что такое правило пяти секунд?
- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
 - 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
 - 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения
7. Что такое «технический фол»?
- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
 - 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
 - 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
 - 4) неправильное применение атаки игрока
8. Что такое «персональный фол»?
- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
 - 2) бросок мяча со штрафной линии
 - 3) неправильная замена игроков
 - 4) касание мяча соперником



9. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) минутный перерыв
- 4) удаление игрока с поля

10. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) персональное замечание игроку или тренеру
- 4) минутный перерыв

Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев			юн	дев
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
13	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
14	Высокий	26.4	29.7	590	510	48	42
	Средний	26.7	29.9	550	470	44	38
	Низкий	27.2	30.0	500	420	40	35

возраст	уровень	ТТ -баскетбол					
		Ведение мяча 20м.		Броски в корзину после ведения (из 5 раз)		Штрафные броски из 10 раз	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	Высокий	9,7	10,0	2	2	4	4
	Средний	9,8	10,2	2	1	4	2
	Низкий	9,9	10,4	1	1	3	2
13	Высокий	9,6	9,8	3	3	5	5
	Средний	9,7	9,9	2	2	4	4
	Низкий	9,8	10,0	2	2	3	3



14	<i>Высокий</i>	9,4	9,7	4	4	7	6
	<i>Средний</i>	9,5	9,8	3	3	6	5
	<i>Низкий</i>	9,6	9,9	3	3	5	5

8.Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1.Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- по интенсивности: равномерный, переменный

-по изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

-игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии



разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия

1.Подготовительная часть

Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям.

Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость, ТТМ, учебная игра

III.Заключительная часть: подвижные игры, эстафеты, дыхательные упражнения, расслабление, подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный рассказ, обсуждения, беседа по ОТ,ТБ,ПДД	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, плакаты. Инструкции.	компьютер



2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование и инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер

9. Рабочая программа воспитания.

Календарный план воспитательной работы**

***Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.*

Рабочая программа воспитания относится к документам, разрабатываемым образовательной организацией самостоятельно. Срок действия программы определяется самой организацией.

Календарный план воспитательной работы - разрабатывается в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному периоду перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности. План воспитательной работы может корректироваться в связи с происходящими в работе образовательной организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

***Организация дополнительного образования детей имеет право выбора оформления рабочей программы воспитания календарного плана воспитательной работы, закрепив его форму через локальный акт образовательной организации.*



10. Список литературы:

1. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
2. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швайко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
3. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
4. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
5. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000
7. Спортивные игры:/ Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.

интернет- ресурсы

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>

<http://ru.sport-wiki.org/>

<https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>

<https://news.sportbox.ru/stats>

<https://minsport.gov.ru/>



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШАШКИ-ШАХМАТЫ»**

Разработчик: Печенкина Л.В, педагог дополнительного образования МБОУ «Чепецкая средняя общеобразовательная школа» Кезского района Удмуртской Республики

Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шашки - Шахматы» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на удовлетворение потребностей детей и родителей в образовательной услуге, раскрытие индивидуальных особенностей учащихся.

Актуальность программы обосновывается тем, что в нашей стране игра в шашки и шахматы пользуется большой популярностью. По массовости шашки занимают восьмое место среди других видов спорта. Регулярные занятия по шашкам и шахматам развивают у учащихся логическое мышление, математические способности, воспитывают дисциплинированность, усидчивость, умение концентрировать внимание. В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать ее и делать логические выводы.

Главной целью системы образования является подготовка подрастающего поколения к активной жизни в условиях постоянно меняющегося социума. И, поскольку развитие современного общества носит перманентный и динамический характер, постольку ключевой задачей образовательного процесса является передача детям таких знаний и воспитание таких качеств, которые позволили бы им успешно адаптироваться к подобным



изменениям.

Новизна программы: в программе использована идея одновременного обучения игры в шашки и шахматы, так как это формирует изобретательность и дисциплину. Необходимость просчетов ходов развивает планирующую функцию мышления. Программа учитывает основополагающие принципы шашкистов и шахматистов: постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Большое внимание уделено развитию общих способностей, необходимых для игры в шашки и шахматы: памяти, внимания, способности действовать в уме, логическому мышлению

Педагогическая целесообразность: игра в шашки приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. В процессе занятий шашками обучаемые приобретают выдержку, развивают свои творческие способности и фантазию, учатся анализировать, планировать, осуществлять на шашечной доске позиционные маневры и красивые комбинации. Игра в шахматы позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков – сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих воспитанников, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности. При этом предусматривается широкое использование занимательного материала, включение в занятия игровых ситуаций. Шахматы положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Практическая значимость: игра в шашки и шахматы направленно развивают у детей всеобщую базовую способность действовать "в уме", учат грамотно вести дискуссию, аргументировано отстаивать свою точку зрения, эффективно взаимодействовать с партнерами по общению. У обучающихся формируется среда, полезный круг общения: сверстники и взрослые шахматисты, с которыми они общаются.

Отличительные особенности программы от подобных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ - 1) «Шашки для всех» (автор Жариков В.Л, педагог дополнительного образования ГБУ ДО Дворец детского (юношеского) творчества Выборгского района Санкт-Петербурга, 2) «Тайны шашечной игры» (автор Акзигитов Р.Б., педагог дополнительного образования МБОУ ДО детский (подростковый) центр № 6 «Зарница» Бугульминского МО Республики Татарстан) - является то, что в данной программе делается больший акцент на начальную подготовку детей, в основном младшего возраста, начинающих с «нуля», в данной программе дается более общее



изложение основных положений без излишней детализации. 3) «Шахматы» (автор Мерзляков И.С., педагог дополнительного образования ГБУ ДО Дворец детского (юношеского) творчества Выборгского района Санкт-Петербурга, 4) «Шахматы» (автор Дышкант Ф.Н., педагог дополнительного образования ГБОУ г. Москвы «Школа с углубленным изучением иностранного языка №1231 имени В.Д. Поленова») - является то, что в данной программе отдается приоритет теоретической подготовке, умению анализировать в пропорции между частой соревновательной практикой и теоретической подготовкой, решение огромного количества этюдов, а не примерных задач.

Преимственность программ со школьными программами, предметами: программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы:

- логикой (построение суждений и решений) математикой (математические задачи, головоломки)
- информатикой (цепочка, логические значения утверждений, алгоритмы, игры с полной информацией, математическое представление информации, решение практических задач).

Адресат программы: дети 6-10 лет, проявляющие интерес к игре в шашки и шахматы. Состав группы смешанный (мальчики и девочки), постоянный. Количество учащихся в учебной группе 20 человек. Четное количество обусловлено необходимостью проведения практических игровых занятий в парах. Учитывая возрастные особенности детей и логику их мышления, обучение строится по принципу от простого к сложному. Предусматривает усложнение учебного материала для одарённых детей.

Уровень программы – ознакомительный, одноуровневый.

Объем программы- 72 часа.

Срок освоения программы – 1 год согласно календарному учебному графику.

Форма обучения: очная. В ситуациях эпидемии, режима самоизоляции и карантина, морозных дней учащимся предоставляется возможность обучаться по программе дистанционно.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, групповая.

Форма проведения занятий определяется возрастными особенностями детей, а также содержанием разделов и тем изучаемого материала. Главная задача: избежать утомительного однообразия и поддерживать у детей интерес к изучению азов шашечной и шахматной теории.

Виды учебных занятий: комбинированное занятие (теория, практика); практические



занятия (дети играют, анализируют, решают задания на память, внимание); соревнования; турниры-решение задач, комбинаций и этюдов; дидактические игры и задания, игровые упражнения; воспитательные мероприятия, познавательные игры, игры в шашки и шахматы.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного учебного занятия составляет 45 минут

2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития умственных способностей, волевых и личностных качеств посредством обучения игре в шашки и шахматы.

Задачи программы:

- получить основы шашечной и шахматной игры (теория, практика, комбинации);
- развить мотивацию к занятиям шашками и шахматами,
- развить наглядно-образное мышление, аналитические способности;
- воспитание у обучающихся волевых качеств: решительности, самостоятельности, настойчивости, умения доводить работу до конца, внимания, воли к победе.
- формирование навыков здорового образа жизни и культуры общения

3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Теоретические основы игры «Шашки»	2	2	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж.			-	
1.2.	История развития шашек.	1	1	-	
1.3.	Шашечный Кодекс	1	1	-	
2	Основы игры в шашки	10	4	7	
2.1.	Запись шашечной партии (нотация)	2	1	1	
2.2.	Шашечные позиции	2	1	1	
2.3.	Виды ничьей и победы	2	1	1	
2.4.	Понятие об оппозиции	1		1	
2.5.	Значение связок	2	1	2	
2.6.	Блиц-турнир	1	-	1	Тест
3.	Комбинации в игре «Шашки»	22	10	12	Практические задания
3.1.	Простейшие комбинации и тренировка их отыскания	2	1	1	
3.2.	Комбинация «Связывание»	1	0,5	0,5	



3.3.	Комбинация «Шлагбаум»	1	0,5	0,5	
3.4.	Комбинация «Достижение выгодной оппозиции»	1	0,5	0,5	
3.5	Комбинация «Треугольник Петрова»	2	1	1	
3.6	Комбинация «Столбняк»	1	0,5	0,5	
3.7	Комбинация «Растяжка и оттяжка»	1	0,5	0,5	
3.8	Комбинация «Самоограничение»	1	0,5	0,5	
3.9	Комбинация «Мостик Каолена»	1	0,5	0,5	
3.10	Комбинация «Трамплин»	1	0,5	0,5	
3.11	Комбинация «Круговой удар»	1	0,5	0,5	
3.12	Комбинация «Переплет»	1	0,5	0,5	
3.13	Комбинация «Завлечение»	1	0,5	0,5	
3.14	Комбинация «Турецкий удар»	1	0,5	0,5	
3.15	Комбинация «Распорка»	1	0,5	0,5	
3.16	Комбинация «Контрудар»	1	0,5	0,5	
3.17	Комбинация «Ловушка»	1	0,5	0,5	
3.18	Комбинация «На распутьи»	1	0,5	0,5	
3.19	Блиц-турнир	2	-	2	
4.	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
5.	Теоретические основы игры «Шахматы». Правила игры в шахматы	8	4	4	
5.1	Техника матов одинокого Короля	2	1	1	
5.2	Мат с поля равноценного и неравноценного размена. Мат Ладьей, Слоном, Ферзем.	10	4	6	
5.3	Решение шахматных примеров	2	1	1	
5.4	Достижение мата	2	1	1	
5.5	Шахматные комбинации	2	1	1	Практические задания
5.6	Шахматные упражнения	2	-	2	
5.7	Шахматная рокировка	2	1	1	
5.8	Шахматный дебют	2	1	1	Тестирование
5.9	Ничья в шахматной игре	2	1	1	
5.10	Итоговое занятие	2	-	2	Устный опрос
	Итого	72	31	41	



Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические основы игры «Шашки»

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж.

Теория: Введение в программу. Инструктаж по охране труда при проведении занятия в учебном кабинете.

Тема 1.2. История развития шашек.

Теория: Различные шашечные системы. Древность русских шашек. Распространение шашечной игры в России. Введение Петром I шашек в программу ассамблей. Первая книга по шашкам в России, написанная в 1827 году А.Д. Петровым. Культурное значение шашек. Параллельное развитие в стране русских и международных шашек. Борьба за мировую шашечную корону.

Тема 1.3. Шашечный Кодекс.

Теория: Понятие о правилах игры в русские и международные шашки. Виды соревнований (турниры и матчи), правила их проведения. Участники соревнований, их права и обязанности, правила поведения спортсмена, спортивная этика. Роль судьи соревнования.

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Основы игры в шашки

Теория: Знакомство с понятием «нотация». Правила записи нотации. Шашечная доска: диагональ, вертикаль, расположение шашечной доски между партнерами, количество полей. Шашки – как они ходят? Взятие шашек. Превращение простой шашки в дамку. Взятие шашки противника простой шашкой и дамкой. Шашечные позиции. Виды ничьей и победы. Значение связок

Практика: Наглядная демонстрация шашечных ходов. Обучение алгоритму ходов. Решение задач по записи нотации. Умение читать нотацию партии. Анализ диаграмм. Практическая работа.

Форма контроля: Блиц-турнир.

Раздел 3. Комбинации в игре «Шашки».

Теория. Простейшие комбинации и тренировка их отыскания. Комбинация «Связывание». Комбинация «Шлагбаум». Комбинация «Достижение выгодной оппозиции». Комбинация «Треугольник Петрова». Комбинация «Столбняк». Комбинация «Растяжка и оттяжка». Комбинация «Самоограничение». Комбинация «Мостик Каолена». Комбинация «Трамплин». Комбинация «Круговой удар». Комбинация «Переплет». Комбинация «Завлечение». Комбинация «Турецкий удар». Комбинация «Распорка». Комбинация «Контрудар». Комбинация «Ловушка». Комбинация «На распутье».



Раздел 4. Итоговое занятие по «Шашкам».

Раздел 5. Теоретические основы игры «Шахматы». Правила игры в шахматы.

Теория. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения. Сеанс одновременной игры. Правила игры в шахматы. Разбор шахматной партии. «Детский мат», «Дурацкий мат». Шахматная нотация, запись ходов. Строение доски, разбор задач. Мат «Легалья». Мат «Легалья», понятие о мате. Разбор шахматной партии «Мат Легалья».

Практика. Решение шахматной партии «Мат Легалья».

5.1 Техника матов одинокого Короля.

Практика. Решение и разбор примеров.

5.2 Мат с поля равноценного и неравноценного размена.

Теория. Мат с поля равноценного размена. Мат с поля неравноценного размена. Мат Ферзем (перекрытие не защищено). Ценность шахматных фигур, размен неравнозначных фигур. Мат Ладьей, Слоном, Ферзем. Мат Ладьей (перекрытие не защищено). Мат Слоном (перекрытие не защищено). Мат Ферзем, перекрытие защищено Королем. Мат Ладьей, перекрытие защищено Королем. Мат Слоном, перекрытие защищено Королем.

Практика. Решение и разбор примеров.

5.3 Решение шахматных примеров:

Теория. Ладья и пешка против Ладьи, Ферзь h3, Король f5; Ч. Король g1, пешка h2 и другие.

Практика. Решение и разбор примеров.

5.4. Достижение мата.

Теория. Достижение мата без жертвы материала, разбор примеров. Достижение мата при блокировке поля, примеры. Достижение мата при блокировке не матующая фигура. Достижение мата при блокировке Ферзем. Достижение мата при блокировке Ферзем, мат. Достижение мата при блокировке и мат Ферзем.

Практика. Решение и разбор примеров.

5.5. Шахматные комбинации.

Теория. Шахматные комбинации, виды комбинаций, решение примеров. Шахматные комбинации: мат Ферзем и Слоном, примеры. Шахматные комбинации: мат Ладьями, примеры. Шахматные комбинации: мат Конями, примеры.

Практика. Решение и разбор примеров.

5.5. Шахматные упражнения.

Теория. Упражнение – мат Ладьями. Упражнение – мат Конем и Слоном. Комбинация – мат пешкой и Ладьей.

Практика. Решение и разбор примеров.



5.6. Шахматная рокировка.

Теория. Успешная рокировка, решение примеров, разбор примеров. Разбор партии с успешной рокировкой в длинную сторону. Решение шахматной партии с короткой рокировкой. Разбор шахматных партий без рокировки. Решение партии, где нарушена рокировка. Успешная рокировка в короткую сторону. Успешная рокировка в длинную сторону. Примеры с успешной рокировкой в короткую сторону. Разбор примеров с рокировкой в длинную сторону.

Практика. Решение и разбор примеров.

5.7. Шахматный дебют.

Теория. Основы дебюта, понятие о дебюте, примеры. Дебют «Русская партия», решение примеров. Начало Нимцовича – дебют: 1. e4, Ke6 – примеры. Дебют «Индийская защита» - 1. d4; Kf6 – примеры. Дебют «Рети» - 1. Kf3, d5; 2. c4, Слона – 1. e4, e5; Cc4.

Практика. Решение и разбор примеров.

5.8. Ничья в шахматной игре.

Теория. Пат, ничья в игре – разбор примеров. Вечный шах – ничья, решение примеров. Ничья однопольными слонами – примеры.

Практика. Решение и разбор примеров.

5.9. Итоговое занятие.

Практика. Устный опрос. Подведение итогов за год.

4. Планируемые результаты

После обучения по программе учащиеся приобретут:

Предметные результаты:

- будут обучены основам шашечной и шахматной игры (теория, практика, комбинации);

- будет развита мотивация к занятиям шашками и шахматами,

Метапредметные результаты:

- будут развиты наглядно-образное мышление и аналитические способности;

Личностные результаты:

- будут сформированы у обучающихся волевых качеств: решительности, самостоятельности, настойчивости, умения доводить работу до конца, внимания, воли к победе.

- будут сформированы навыки здорового образа жизни и культуры общения



Комплекс организационно-педагогических условий

5. Календарный учебный график*

Календарный учебный график — это составная часть образовательной программы, определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, продолжительность каникул, сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т.п.*

**Организация дополнительного образования детей имеет право выбора оформления календарного учебного графика, закрепив его форму через локальный акт образовательной организации.*

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными (комплект)
- Доска шахматная с фигурами шахматными (комплект)
- Шашки (комплект)
- Шахматная доска
- Шахматные часы
- Демонстрационная доска

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или предоставляется образовательной организацией: ноутбук, проектор, экран.

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий педагогическое образование.

Информационное обеспечение: Практические задания на сайте «Шашки всем»

(Точка доступа - <http://www.shashkivsem.ru/shashechnye-testy>), программа «Швейцарская система» для проведения соревнований.

7. Формы аттестации/контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: текущий контроль может проводиться в форме педагогических наблюдений, опросов, тестирования, анализа участия в конкурсах и т.д.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: демонстрацией образовательных результатов данного детского объединения будет служить участие в соревнованиях, внутри школы, а также на районных соревнованиях.



Оценочные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Основы игры в шашки	Входная диагностика (тест)	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав один ответ. Определение начального уровня и готовности детей к усвоению материала программы (Приложение 1).
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (терпение, самоконтроль), критерия, фиксация в карточке наблюдения, обработка полученных данных.
	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности игры; степень владения специальным оборудованием и оснащением (Приложение 3)
	Тест	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ по знанию теоретического материала. (Приложение 2)
Комбинации в игре «Шашки»	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности игры; степень владения специальным оборудованием и оснащением (Приложение 3)
Теоретические основы игры «Шахматы»	1) Опрос	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ по знанию теоретического материала. (Приложение 4)
	2) Тест	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ по знанию теоретического материала (Приложение 5,6)
	3) Практические задания	Критерии: степень самостоятельности игры; степень владения специальным оборудованием и оснащением (Приложение 3)
	4) наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (терпение, самоконтроль), критерия, фиксация в карточке наблюдения, обработка полученных данных.

8. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: для достижения положительного результата в образовательном процессе используется очная форма обучения.



Методы обучения:

1. Наглядный (показ ученикам иллюстративных пособий, плакатов, таблиц, карт, фото, зарисовок на доске и демонстрация учебных слайд-фильмов).
2. Объяснительно-иллюстративный (беседа, объяснение материала, показ действия).
3. Репродуктивный (устный опрос ранее изученного материала, упражнение на запоминание рассмотренного материала).
4. Частично-поисковый (эвристическая беседа, самостоятельная работа с элементами исследования).
5. Практический (практические занятия, участие в соревнованиях).

Формы организации образовательного процесса: образовательный процесс проходит в групповой форме, при подготовке к конкурсам группу можно делить на микрогруппы, и также проводить индивидуальные занятия с учащимися.

Формы организации образовательного занятия: беседа, наблюдение, практическое занятие, самостоятельная работа, игра и др. методы контроля: наблюдение, опрос, тестовые задания, итоговые выступления с танцевальными номерами.

Педагогические технологии:

-технология индивидуализации обучения, где педагог взаимодействует лишь с одним учеником, главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности ребенка к его особенностям, следить за каждым его действием.

-технология группового обучения, позволяют реализовать основные условия коллективности: осознание общей цели, целесообразное распределение обязанностей, взаимную зависимость и контроль.

-технология коллективного взаимообучения. Коллективное взаимообучение осуществляется посредством включения каждого обучающегося в активную деятельность по обучению других обучающихся.

Методические виды продукции (разработка игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций, сценарии праздников и т.д.)	Разработка беседы «История развития шашек и шахмат» Положения соревнований по шашкам и шахматам Разработки родительских собраний
Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.	Инструкции по охране труда при проведении учебного занятия



Дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытно-исследовательской работы и т.д.	Тесты для проведения входной, промежуточной и итоговой аттестации. Диаграммы
---	---

Разделы	Темы	Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки, материально-техническое оснащение	Литература
1. Теоретические основы игры «Шашки»	1.1-1.3	• Ноутбук, интерактивная панель	<ul style="list-style-type: none"> • «Шашки» ежемесячный журнал. • Герцензон Б., Напреенков А. Шашки – это интересно. – СПб.: Литера, 1992. • Тимофеев А.А. Общие подходы к концепции «Шашки как учебный предмет», 2006г. • Шашечный кодекс СССР. Правила соревнований М., «Физкультура и спорт» 1965.
2. Основы игры в шашки	2.1.-2.6	• Ноутбук, шашки	<ul style="list-style-type: none"> • Волчек А.А. Шашечный практикум. – Минск: Харвест, 2004. • «Шашки» ежемесячный журнал • Василевский Р.Г. Учимся играть в шашки. – Киев: Здоров'я, 1985. • Романчук О.А., «Юному шашкисту», - М.: Просвещение, 2009.
3. Комбинации в игре шашки	3.1 – 3.16	• Ноутбук, шашки	<ul style="list-style-type: none"> • Невар Н. Русские шашки, комбинации и жертва шашки. Питер, 2016г. • Егоров А.П., «Как научить играть в шашки?», - М.: Чистые пруды, 2005
5. Теоретические основы игры «Шахматы»	5.1-5.10	Ноутбук, шахматы (комплект), интерактивная панель, шахматные часы,	<ul style="list-style-type: none"> • Пожарский В.А. Шахматный учебник. – М., 1996. • Горелик, В.С. Ступеньки шахматной игры [Текст] / В.С.Горелик. – Днепропетровск: «Сір», 2002. • Хенкие, В. 1000 матовых комбинаций [Текст] / В.Хенкие. – М.: «АСТ», 2002. • Волчок, А.С. Уроки шахматной практики [Текст] / А.С.Волчок. – Николаев: Издательство «Атолл», 2003.



9. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

***Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.*

Рабочая программа воспитания относится к документам, разрабатываемым образовательной организацией самостоятельно. Срок действия программы определяется самой организацией.

Календарный план воспитательной работы - разрабатывается в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному периоду перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности. План воспитательной работы может корректироваться в связи с происходящими в работе образовательной организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

***Организация дополнительного образования детей имеет право выбора оформления рабочей программы воспитания календарного плана воспитательной работы, закрепив его форму через локальный акт образовательной организации.*

10. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Барский Ю.П., Герцензон Б.П. Приключения на шашечной доске. – Л.: Ленинздат, 1969.
2. Блонский П.П. «Психология и педагогика», М: Юрат, 2016.
3. Василевский Р.Г. Учимся играть в шашки. – Киев: Здоров'я, 1985.
4. Волчек А.А. Шашечный практикум. – Минск: Харвест, 2004.
5. Герцензон Б., Напреенков А. Шашки – это интересно. – СПб.: Литера, 1992.
6. Городецкий В.Б. Книга о шашках. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Егоров А.П., «Как научить играть в шашки?», - М.: Чистые пруды, 2005.



8. Невар Н. Русские шашки, комбинации и жертва шашки. Питер, 2016г.
9. Пичугина И.О., Дошкольная педагогика: Конспект лекций. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
10. Погрибной В.К. Шашки. Сборник комбинаций. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
11. Тимофеев А.А. Общие подходы к концепции «Шашки как учебный предмет», 2006г.
12. Примерные программы внеурочной деятельности. – М.: Просвещение, 2011г.
13. Пожарский В.А. Шахматный учебник. – М., 1996.
14. Романчук О.А., «Юному шашкисту», - М.: Просвещение, 2009.
15. Шашечный кодекс СССР. Правила соревнований М., «Физкультура и спорт» 1965.
16. «Шашки» ежемесячный журнал.

Список литературы для учащихся

1. Городецкий В. «Все о шашках», 1984.
2. Голосуев В. «Играй в шашки», 1985.
3. Виндерман А. «Игра в русские шашки», 2010.
4. Юровский Е.М., Кондратьева Л.П. «Зайкины шашки»: Книжка-игра для маленьких –СПб.: Издательский Дом «Литера», - 2001.

Список электронных ресурсов

1. <http://www.shashkivsem.ru/kontakty>
 2. <http://shashki-dnepr.org.ua/>
 3. <http://shashkinn.ru/>
- <http://fenix64.com/>

Оценочные материалы

Предметные и межпредметные результаты:

Форма контроля: тест, практические задания

Личностные результаты

Форма контроля: наблюдение

Показатели:

- 3.1. Проявляет настойчивость, целеустремленность;
- 3.2. Стремится к достижению спортивных успехов;
- 3.3. Умение планировать выполнение работы.
- 3.4. Умение самостоятельно выполнять работу.
- 3.5. Умение работать в коллективе



3.6. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.

Уровневая оценка:

- высокий уровень – качество сформировано, проявляется систематически;
- средний уровень – качество недостаточно сформировано, проявляется редко;
- низкий уровень – качество недостаточно сформировано, проявляется очень редко.

Приложение 1

Входная аттестация «Шашки»

Форма контроля: тест

1. Как называется доска для игры в шашки? (шахматная)
2. Из скольких и каких полей состоит шахматная доска? (из 2-х белого и чёрного)
3. На каком цветовом поле ведётся игра? (на чёрном)
4. Как «ходят» шашки? (по диагонали, только вперёд)
5. В какую фигуру превращается шашка, если она доходит до противоположного края доски? (Дамка)
6. Сколько раз можно «срубить» одну и ту же шашку? (1 раз)
7. В какую игру можно ещё играть на шахматной доске? (в шахматы, уголки)
8. Сколько клеточек на шахматной доске? (64, 100)
9. Из каких фигур состоит узор на шахматной доске: из кругов, треугольников, квадратов, овалов.

Уровневая оценка:

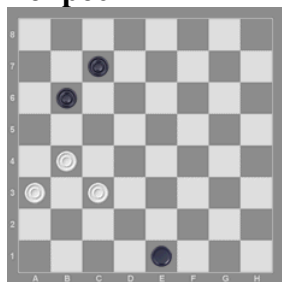
- высокий уровень – правильные ответы на 8-9 вопросов;
- средний уровень – правильные ответы на 6-7 вопросов;
- низкий уровень – правильные ответы на 0-5 вопросов.

Приложение 2

Промежуточная аттестация «Шашки»

Форма контроля: тест

Вопрос 1



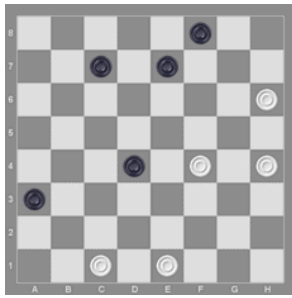
Какого результата смогут добиться белые?

- Проиграют
- сделают ничью

выиграют

Вопрос 2





Сколько фигур (простых или дамок) соперника белые собьют завершающим ударом?

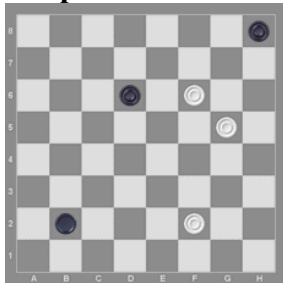
Пять

две

четыре

три

Вопрос 3



Укажите лучший ход за белых.

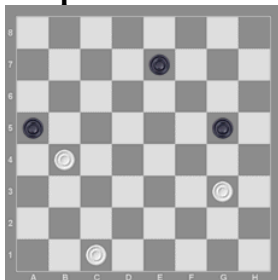
1.g5-h6

1.f2-e3

1.f6-g7

1.f2-g3

Вопрос 4



Сколько ходов потребуется белым, чтобы сбить все черные шашки? Не смогут сбить все черные шашки

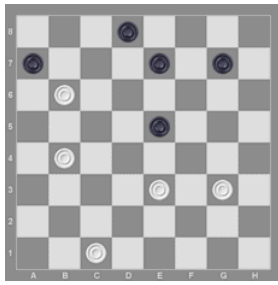
Пять,

семь

три

Вопрос 5





Какой ход принесет белым максимальную выгоду?

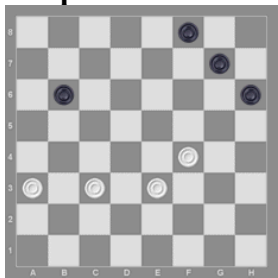
1.b4-c5

1.e3-f4

1.g3-h4

1.b4-c5

Вопрос 6



Каким по счету ходом белые смогут пройти в дамки?

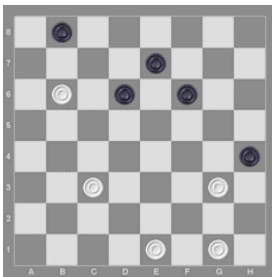
Пятым

шестым

дамки у белых не будет

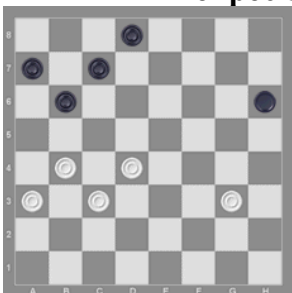
третьим

Вопрос 7



Какой шашкой белые должны сделать ход, чтобы выиграть? С3
g3b6e1

Вопрос 8



У черных уже дамка! Сумеют ли белые спастись?

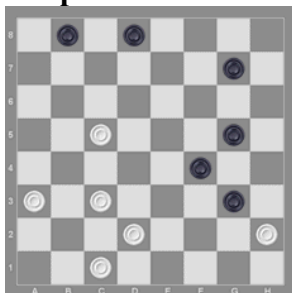


Белые смогут сделать ничью

белые смогут выиграть

белые проиграют

Вопрос 9



Сколько черных шашек собьют белые победным ударом?

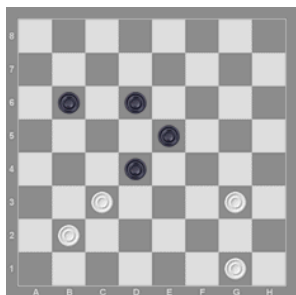
Пять

четыре

удара не получается три

две

Вопрос 10



Сколько шашек соперника белые собьют победным ходом?

Одну

три

две

четыре

Уровневая оценка:

- высокий уровень – правильные ответы на 8-10 вопросов;
- средний уровень – правильные ответы на 6-7 вопросов;
- низкий уровень – правильные ответы на 0-5 вопросов.

Приложение 3

Итоговая аттестация «Шашки»

Форма контроля: практические задания на сайте «Шашки всем» (в течение года)
(Точка доступа – <http://www.shashkivsem.ru/shashechnye-testy>)

Уровневая оценка:

- высокий уровень – правильные ответы на 8-10 вопросов;
- средний уровень – правильные ответы на 6-7 вопросов;



- низкий уровень – правильные ответы на 0-5 вопросов.

Входная аттестация «Шахматы»

Теоретическая подготовка учащихся .

Форма контроля: *тест*

1. О каком правиле всегда должен помнить шахматист во время игры?
 - А) Вариант главнее правил!
 - Б) Быстрее начнёшь – быстрее закончишь!
 - В) Молчи – за умного сойдёшь!
2. Что с собой на игру должен приносить шахматист?
 - А) Чипсы и Пепси-колу
 - Б) Жвачку, солнечные очки и крем для загара
 - В) Шлем и клюшку
 - Г) Ручку и Блокнот
3. Начинается игра, соперник сидит напротив вас. Что необходимо сделать?
 - А) Пожать сопернику руку и приготовиться к игре
 - Б) Скорчить сопернику смешную рожицу, чтоб он просмеялся всё начало игры
 - В) Незаметно, но очень сильно наступить сопернику на ногу
 - Г) Предложить плюнуть на партию и пойти в буфет есть мороженое
 - Д) Немножко вздремнуть, раз только самое начало партии
4. Какие вопросы во время партии должен задавать себе шахматист после хода соперника?
 - А) Почему солнце встаёт на Востоке, а заходит на Западе?
 - Б) Откуда произошёл Человек?
 - В) Что я делаю здесь, ведь на улице такая хорошая погода?!
 - Г) С какой целью соперник сделал свой ход?
5. Как звучит одно из шахматных правил?
 - А) Удивить – значит насмешить
 - Б) Удивить – значит победить
 - В) Удивить – значит проиграть
 - Г) Победить – значит удивить
 - Д) Главное не победа, а участие
6. Зачем во время партии нужны блокнот и ручка?
 - А) Рисовать во время игры, чтобы не было скучно



- Б) Блокнот и ручка нужны, чтобы записывать партию
- В) В блокноте должны быть записаны шпаргалки, чтобы подглядывать туда.
7. Как игроки ориентируются во времени по ходу игры?
- А) по звёздам
- Б) по теням от фигур
- В) отсчитывают время на наручных часах
- Г) по специальным часам
- Д) по будильнику

Уровневая оценка:

Низкий уровень - если правильно выполнено 0-3 вопроса.

Средний уровень - если правильно выполнено 4 вопроса.

Высокий уровень – если выполнено правильно 6-7 вопросов.

Приложение 5

Промежуточная аттестация «Шахматы»

Теоретическая подготовка учащихся

Форма контроля: тест

1. Какая страна большинством исследователей считается родиной шахмат?

Индия Китай Япония

2. Сколько клеток на шахматной доске?

32

64

128

3. Что означает слово «шахматы» в переводе с персидского языка?

Шах умер

Шах взят в плен

Шах, потерявший шанс

4. Как звучит классическая шахматная задача «Задача о восьми ферзях»?

«Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы ни один из них не находился под боем другого»

«Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы ни один из них не был ближе к другому, чем на 3 клетки»



«Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы каждый из них заканчивал игру в три хода»

5. **Каковы размеры стандартной шахматной доски?**

16x16 клеток

10x10 клеток

8x8 клеток

6. **Чему равна материальная ценность ферзя?**

Примерно девяти пешкам

Примерно половине короля

Двум ладьям и двум коням

7. **Сколько пешек присутствует в начале игры на стандартной шахматной доске?**

Восемь

Шестнадцать

Двадцать

8. **Как по правилам может двигаться Ладья?**

На любое число полей по горизонтали или по вертикали, при условии, что на её пути нет фигур

На любое число свободных полей в любом направлении по прямой

На любое число полей по диагонали, при условии, что на его пути нет фигур

9. **Соответствует ли правилам игры утверждение «Король ходит на расстояние 1 по вертикали, горизонтали или диагонали»?**

Да

Нет

10. **Сколько раз в течение партии можно произвести Рокировку, согласно правилам?**

Один

Два

Три

11. **Какого вида мата не существует?**

Линейный

Взрослый

Детский

12. **Как называется «ничья» в шахматах?**

Бат

Кат



Уровневая оценка:

Низкий уровень– если правильно выполнено 0-5 вопросов.

Средний уровень- если правильно выполнено 6 - 9 вопросов.

Высокий уровень– если правильно выполнено 10-12 вопросов.

II. Практическая подготовка учащихся:

Форма контроля: практические задания на сайте «Шахматы с Жориком».

Онлайн-школа шахмат (Точка доступа - <https://chessmatenok.ru/shahmatnye-zadachi-dlya-detej/>)

III. Общеучебные умения и навыки

Форма контроля: наблюдение

Показатели:

- 3.1. Умение планировать выполнение работы.
- 3.2. Умение самостоятельно выполнять работу.
- 3.3. Умение работать в коллективе

Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности

Уровневая оценка:

Низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)

Средний уровень (объем умений и усвоенных навыков составляет более ½)

Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, умений, предусмотренных программой)

Приложение 6

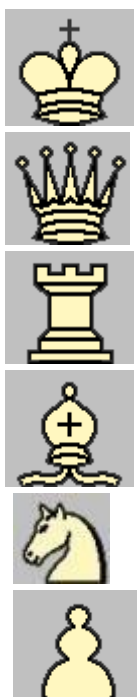
Итоговая аттестация «Шахматы»

I. Теоретическая подготовка учащихся Форма контроля: тест

- 1. Всего на шахматной доске 64 клетки, из которых сколько белых и черных _____
- 2. Соответственно шахматная доска — это квадрат _____ на _____ клеток
- 3. Обязательное условие расположения доски: первая клетка слева от играющего должна быть какой? _____
- 4. В шахматной партии принимает участие сколько видов фигур? _____



5. Как называются эти фигуры и в каждой армии соответственно по сколько таких фигур?



7. У каждой стороны по сколько фигур в начале игры _____.
8. Ходят пешки только _____.
9. После своего первого хода пешка передвигается только на _____ клетку вперед за один ход.
10. Бить фигуры соперника пешка может на одну клетку вперед по диагонали и _____.

11. С пешкой связано одно из самых интересных правил в шахматах – правила. Заключается оно в следующем. Если пешка доходит до последней горизонтали (8-я для белых пешек и 1-я для черных), она превращается в любую другую фигуру (кроме короля). Наглядно это видно в позициях ниже.



Перед ходом.

После хода

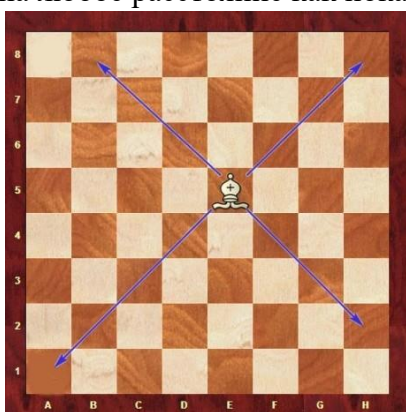
12. Конь ходит буквой «_____». Траектория его хода указана ниже на диаграмме:
13. Ниже указаны два небольших задания для того, чтобы Вы запомнили принципы ходов пешки и коня.



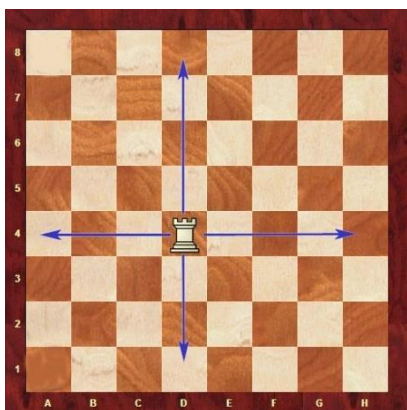


Сколько ходов необходимо белому коню, чтобы сбить черную пешку? Чёрный конь напал на белую пешку. Каким образом её можно защитить?

14. Какая фигура ходит и наносит удары только по диагонали во все стороны и на любое расстояние как показано на рисунке.



15. Какая фигура ходит и бьет по прямой на любые расстояния и во все стороны (вперед, назад, вправо и влево). Не может перепрыгивать через другие фигуры.



16. Ниже указаны легкие задачи для того, чтобы запомнить, как ходят ладья и слон.





Ход белых

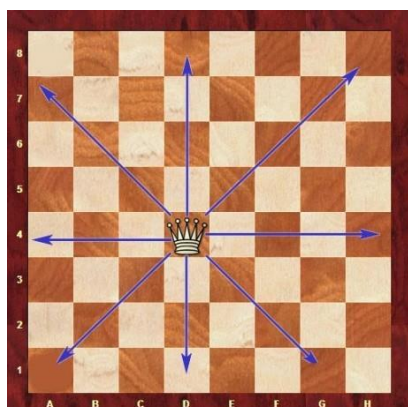
Каким ходом белый слон может, одновременно напасть на черную ладью и коня?

Ход черных

Ладья может ударить белого слона. Выгоден ли такой удар черным? Обоснуйте свой ответ

17. Какая фигура ходит во все стороны по вертикали и диагонали на любые расстояния.

То есть, он обладает возможностями ладьи и слона одновременно. Схематично указано на диаграмме ниже.

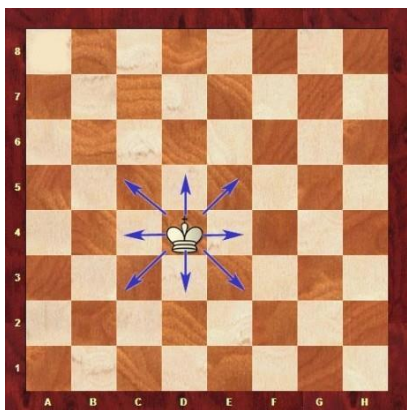


18. _____ – самая главная фигура.

Он не имеет номинальной стоимости. Его нельзя разменивать, держать под боем фигур соперника. Он требует постоянной защиты. Но это не потому, что слишком уж слабый как фигура, а потому, что если он погибает, то партия для играющего проиграна.

19. Король, как и ферзь, ходит и наносит удары во все стороны по вертикали и диагонали, но только на _____ клетку.





20. То есть, находясь в середине доски король пробивает _____ полей.

Уровневая оценка:

Низкий уровень – если правильно ответил на 6- 7 вопросов

Средний уровень - если правильно ответил на 10 – 11 вопросов

Высокий уровень – если правильно ответил на все вопросы

II. Практическая подготовка учащихся:

Форма контроля: практические задания на сайте «Шахматы с Жориком». Онлайн-школа шахмат (Точка доступа - <https://chessmatenok.ru/shahmatnye-zadachi-dlya-detej/>)

IV. Общеучебные умения и навыки

Форма контроля: наблюдение



Перечень нормативно-правовых документов

системы дополнительного образования:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»
- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- Распоряжение Министерства просвещения РФ от 17 декабря 2019 г. № р-136 «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. № р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими



образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

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

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019 г. №ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».



Примерное
Положение о дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе

1. Общее положение

1.1. Настоящее Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (далее- Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, в рамках реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка».

1.2. Организация образовательной деятельности в

___ осуществляется по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, которые являются нормативными документами, обязательным для выполнения в полном объеме. Ответственность за выполнение программы несет педагог дополнительного образования.

1.3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

1.4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа может реализовываться с использованием: сетевой формы, что обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе иных организаций;

-различных образовательных технологий, в том числе дистанционных, и электронного обучения (возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы



реализуется в очной/очно-заочной форме, а часть - в дистанционной форме);

-форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов, использовании соответствующих образовательных технологий.

2. Общие требования к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

2.1. Дополнительная общеразвивающая программа должна быть построена на принципах конкретности, точности, логичности, реальности; иметь официально-деловой стиль изложения; иметь оптимальный объем, не перегруженный излишней информацией.

2.2. Проектирование и реализация дополнительных общеобразовательных программ должны строиться на следующих основаниях:

- свобода выбора образовательных программ и режима их освоения;
- соответствие образовательных программ и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- вариативность, гибкость и мобильность образовательных программ;
- разноуровневость (ступенчатость) образовательных программ;
- модульность содержания образовательных программ, возможность взаимозачета результатов;
- ориентация на метапредметные и личностные результаты образования;
- творческий и продуктивный характер образовательных программ;
- открытый и сетевой характер реализации.

2.3. Содержание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ должно соответствовать:

достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям Удмуртской Республики;

направленностям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;

современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (активных методах дистанционного обучения, дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях, экскурсиях, походах и т. д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей); средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на каждого обучающегося в объединении).

2.4. Основные цели и задачи дополнительных общеобразовательных общеразвивающих



программ:

- формирование и развитие творческих способностей детей и подростков;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, художественном, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

2.5. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, реализуемые в _____ имеют следующие уровни:

УРОВЕНЬ	Возраст целевой аудитории	Срок реализации и освоения программ	Объем часов по учебному плану на реализацию программ	Форма реализации программы	Требования к результатам реализации
вводный	5-18 лет	не менее 12 часов	От 1 до 4 часов в неделю	Творческое объединение, кружок, детский разновозрастной коллектив, клуб и др.	<ul style="list-style-type: none"> • 100% освоение обучающимися программы в соответствии с требованиями к результатам освоения содержания конкретной программы • Представление результатов обучающихся в формах



					<p>промежуточной (итоговой) аттестации, предусмотренной конкретной программой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Публичное представление образовательных результатов и достижений в различных формах коллективного и (или) персонального участия в мероприятиях муниципального уровня или регионального уровня образовательной организации: выставках, концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях и пр. (в том числе дистанционных формах)
базовый	7-18 лет	Не менее 1 года	От 4 до 6 часов в неделю	<p>Творческое объединение, кружок, детский разновозрастной коллектив, клуб, студия, хор, мастерская, лаборатория, творческий коллектив и др.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 100% освоение обучающимися программы в соответствии с требованиями к результатам освоения содержания конкретной программы • Представление результатов обучающихся в формах промежуточной (итоговой) аттестации, предусмотренной конкретной программой • Публичное представление образовательных результатов и достижений в различных формах коллективного и (или) персонального участия в мероприятиях муниципального, регионального или межрегионального уровней: выставках, концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях и пр. (в



					том числе дистанционных формах)
углубленный	10-18 лет	Не менее 1 года	от 4 до 9 часов в неделю	Творческое объединение, студия, ансамбль, оркестр, театр, творческий коллектив, мастерская, лаборатория и др.	<ul style="list-style-type: none"> • 100% освоение обучающимися программы в соответствии с требованиями к результатам освоения содержания конкретной программы • Представление результатов обучающихся в формах промежуточной (итоговой) аттестации, предусмотренной конкретной программой • Публичное представление образовательных результатов и достижений в различных формах коллективного и (или) персонального участия в мероприятиях муниципального, регионального, межрегионального, федерального или международного уровней: выставках, концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях и пр. (в том числе дистанционных формах)

2.6. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, реализуемые в _____, имеют следующие направленности:

- туристско-краеведческая;
- художественная;
- социально-гуманитарная;
- физкультурно-спортивная;
- естественнонаучная;
- техническая.

Направленность программы - ориентация программы на конкретные области знания и (или) виды деятельности, определяющие ее предметно-тематическое содержание, преобладающие виды учебной деятельности обучающихся и требования к результатам



освоения образовательной программы.

3. Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

3.1. Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает - **комплекс основных характеристик образования** (объем, содержание, планируемые результаты) и **организационно-педагогических условий**, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации;

3.2. **Титульный лист программы** (лат. Titulus - «надпись, заглавие») – первая страница, предваряющая текст программы и служащая источником библиографической информации, необходимой для идентификации документа (наименование образовательной организации, гриф утверждения программы (с указанием ФИО руководителя, даты и номера приказа), название программы, адресат программы, срок ее реализации, ФИО, должность разработчика(ов) программы, город и год ее разработки). (ПРИЛОЖЕНИЕ № 1).

3.3. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

3.3.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

- *направленность (профиль) программы* - техническая, физкультурно-спортивная, художественная, туристско-краеведческая, социально-гуманитарная, естественнонаучная;
- *уровень программы* - ознакомительный, базовый, углубленный;
- *актуальность программы* - соответствие основным направлениям социально-экономического развития страны, современным достижениям в сфере науки, техники, искусства и культуры; соответствие государственному социальному заказу/запросам родителей и детей; обоснование актуальности должно базироваться на фактах – цитатах из нормативных документов, результатах научных исследований, социологических опросов, подтверждающих необходимость и полезность предлагаемой программы;
- *отличительные особенности программы* - характерные свойства, отличающие программу от других, остальных; отличительные черты, основные идеи, которые придают программе своеобразие;
- *адресат программы* - примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе – возраст, уровень развития, круг интересов, личностные



характеристики, потенциальные роли в программе;

- *объем программы* – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы;

- *формы организации образовательного процесса* (индивидуальные, групповые и т.д.) и виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые и ролевые игры, тренинги, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, концерты, выставки, творческие отчеты, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ;

- *срок освоения программы* – определяется содержанием программы и должен обеспечить возможность достижения планируемых результатов, заявленных в программе; характеризуют продолжительность программы - количество недель, месяцев, лет, необходимых для ее освоения;

- *режим занятий* – периодичность и продолжительность занятий.

3.3.2. Цель и задачи программы:

- цель - это обобщенный планируемый результат, на который направлено обучение по программе; формулируется с учетом содержания программы, должна быть ясна, конкретна, перспективна и реальна;

- задачи - это конкретные результаты реализации программы; должны быть технологичны, так как конкретизируют процесс достижения результатов обучения, воспитания и развития, заявленных в цели программы: научить, привить, развить, сформировать, воспитать.

3.3.3. Содержание программы: - *учебный план* содержит наименование разделов и тем, определяет последовательность и общее количество часов на их изучение (с указанием теоретических и практических видов занятий, а также форм контроля), оформляется в виде таблицы; составляется на каждый год обучения:

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1				
1.1.	Тема 1.1.				
1.2.	Тема 1.2.				
И т.д.					
2	Раздел 2				



2.1.	Тема 2.1.				
2.2.	Тема 2.2.				
И					
т.д.					
Итого часов					

-*содержание учебного плана* должно быть направлено на достижение целей программы и планируемых результатов ее освоения; это реферативное описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом.

3.3.4. Планируемые результаты формулируются с учетом цели и содержания программы и определяют основные знания, умения, навыки, а также компетенции, личностные, метапредметные и предметные результаты, приобретаемые учащимися в процессе изучения программы.

3.4. Комплекс организационно-педагогических условий:

- *календарный учебный график* - это часть образовательной программы, определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, продолжительность каникул, сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т.п.

Организация дополнительного образования детей имеет право выбора оформления календарного учебного графика, закрепив его форму через локальный акт образовательной организации.

- *условия реализации программы* - реальная и доступная совокупность условий реализации программы – помещения, площадки, оборудование, приборы, информационные, методические и иные ресурсы;

- *формы аттестации/контроля* – разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы, перечисляются согласно учебному плану (зачет, контрольная работа, творческая работа, выставка, конкурс, фестиваль художественно-прикладного творчества, отчетные выставки, отчетные концерты, открытые уроки, вернисажи и т.д.); необходимо указать, как именно эти формы аттестации/контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам;

- *оценочные материалы* – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов;

- *методические материалы* – обеспечение программы методическими видами продукции, необходимыми для ее реализации - указание тематики и формы методических материалов



по программе (пособия, оборудование, приборы, дидактический материал); краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями учащихся; описание используемых методик и технологий, в том числе информационных;

- *рабочие программы* (модули) курсов, дисциплин, которые входят в состав образовательной программы (для модульных, интегрированных, комплексных и т.п. программ).

- *рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.* Рабочая программа воспитания относится к документам, разрабатываемым образовательной организацией самостоятельно. Срок действия программы определяется самой организацией.

Календарный план воспитательной работы - разрабатывается в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному периоду перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности. План воспитательной работы может корректироваться в связи с происходящими в работе образовательной организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Порядок создания рабочей программы и ее структура могут быть закреплены Положением о рабочей программе педагога дополнительного образования.

3.5. Список литературы - включает перечень основной и дополнительной литературы (учебные пособия, сборники упражнений (контрольных заданий, тестов, практических работ и практикумов), справочные пособия (словари, справочники); наглядный материал (альбомы, атласы, карты, таблицы). Оформляется в соответствии с требованиями.

4. Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

4.1. Одним из ключевых элементов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагога _____ являются *планируемые результаты ее освоения* учащимися, которые представляют собой:

- систему ведущих целевых установок освоения всех элементов, составляющих содержательно-деятельностную основу программы;

- письменную формулировку предполагаемых достижений учащегося, которые он сможет продемонстрировать.

4.2. При проектировании и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы необходимо ориентироваться на метапредметные и личностные результаты образования, а также предметные. 4.2.1. *Метапредметные*



результаты означают усвоенные учащимися способы деятельности, применяемые ими как в рамках образовательного процесса, так и при решении реальных жизненных ситуаций; могут быть представлены в виде коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.

4.2.2. *Личностные результаты* включают готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, могут быть представлены следующими компонентами:

- мотивационно-ценностным (потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижения, ценностные ориентации);
- когнитивным (знания, рефлексия деятельности);
- операциональным (умения, навыки);
- эмоционально-волевым (уровень притязаний, самооценка, эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия).

4.2.3. *Предметные результаты* содержат в себе систему основных элементов знаний, которая формируется через освоение учебного материала, и систему формируемых действий, которые преломляются через специфику предмета и направлены на их применение и преобразование; могут включать:

- теоретические знания по программе;
- практические умения, предусмотренные программой.

4.3. Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе должна носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании, а также диагностировать мотивацию достижений личности.

4.4. Промежуточная (*и итоговая (если есть по Положению об аттестации)*) аттестация по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводится на основании *Положения об организации и проведении аттестации обучающихся детских объединений* _____.

5. Оформление дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

5.1. Программа представляется в электронном и печатном варианте. Текст набирается в редакторе Word for Windows шрифтом Times New Roman, кегль 12-14, межстрочный интервал одинарный, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по ширине, абзац 1,25 см, поля слева 2 см, справа - 2, верх, низ - 2 см; центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А4; **страницы программы пронумерованы внизу; каждый раздел печатается с новой страницы, разделы**



распределены на абзацы; если в программе приводятся графики, таблицы, диаграммы, схемы - то их номер указывается в тексте и непосредственно перед ними, также они могут быть представлены в Приложении.

5.2. При оформлении титульного листа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы рекомендуется исходить из общих требований к оформлению документов ГОСТ 7.0.97-2016.

6. Экспертиза дополнительной общеразвивающей программы (как вариант)

6.1. Экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется методистами, курирующими соответствующие направленности.

6.2. Критерии оценки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Соответствие данному Положению. Общая культура оформления программы.
- Выраженность актуальности, новизны и педагогической целесообразности программы.
- Соответствие программы действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам.
- Соответствие цели и задач программы и ее содержания.
- Соответствие ожидаемых результатов программы ее цели, задачам и содержанию.
- Обоснованность продолжительности реализации программы.
- Обоснованность форм и режима организации занятий по программе.
- Соответствие программы заявленному возрасту и категориям детей.
- Соответствие содержания программы заявленной цели и результату.
- Вариативность содержания программы, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории.
- Интегративность, преемственность содержания программы, взаимосвязь с другими типами образовательных программ, уровень обеспечения сетевого взаимодействия.
- Соответствие форм организации деятельности по программе цели и содержанию.
- Обоснованность и разнообразие используемых в программе педагогических технологий.
- Обоснованность условий реализации программы (материальных, методических, информационных, нормативных и др.).
- Обоснованность критериев и технологий отслеживания результатов программы.



7. Порядок внесения изменений и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

7.1. Педагог дополнительного образования имеет право ежегодно вносить изменения в дополнительную общеразвивающую программу с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологии и социальной сферы.

7.2. Все программы рассматриваются на методическом совете. После рассмотрения на методическом совете при положительной оценке программы документ утверждается директором _____.

8. Заключительные положения

8.1. Срок действия Положения не ограничен.

8.2. При изменении законодательства в Положение вносятся изменения в установленном законом порядке.



Образец Титульного листа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

НАИМЕНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

на _____ совете

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

(название программы в именительном падеже)

Возраст учащихся:

Срок реализации:

Разработчик программы:

Ф.И.О. *(полностью)*,

должность,

имеющаяся квалификационная

категория *(при наличии)*

МО, 20_

