427617, Удмуртская республика,
Глазовский район,
с. Октябрьский, ул. Школьная, д.6А
МОУ «Октябрьская СОШ»
тел. 8(34141) 9-95-68
E-mail: oktyabrskayasosh@gla.udmr.ru

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
протокол № 1
от «27» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУ «Октябрьская СОШ»
_____ / Р.Е. Наговицын
пр. № 99-ОД от «30» августа 2024 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Игровые виды спорта»

Направление: физкультурно-спортивное
Возраст: от 5 до 8лет

Срок реализации: 1 год
Количество часов в неделю: 2 часа
Количество часов: 72 часа
Количество групп: 1 группа

Составитель: Наговицына М.С.

с. Октябрьский
2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта» 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 31 марта 2022 г. № 678-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающие 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).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта» реализуется в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и составлена на основании сборника дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, в соответствии с перечнем программ, утвержденных приказом Министерства образовании и науки УР от 05.03.2022 г. №350 «О реализации мероприятий по созданию в Удмуртской республике в 2022 годах новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей» (с изменениями внесенными приказом Министерства образовании и науки УР от04.04.2022г. №559)».

Актуальность: Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей.

Для физического воспитания личности ребенка огромное значение имеет охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Большое место во всестороннем развитии детей занимают спортивные упражнения (плавание, ходьба на лыжах, катание на санках, на коньках, езда на велосипедах; элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон).

Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет большое значение для разносторонней физической подготовленности детей и удовлетворения потребности детей в двигательной активности.

Новизна программы состоит в том, что ознакомление с элементами спортивных игр можно начать с детского сада.

Дошкольный возраст – наиболее благоприятное время для включения игры в процессе воспитания.

Основными задачами физического воспитания в детском саду является укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение дошкольников жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств.

Решение этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющейся мир. Понять природу игры – значит, познать природу детства.

Направленность программы: Физкультурно - спортивная

Уровень освоения содержания программы: Стартовый

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся 5-8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группа формируется по 10-15 человек. Зачисление в учебную группу 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, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом и ракеткой.

Основные формы работы.

Учитывая психологические особенности детей, цели и задачи, содержание учебного материала, занятия необходимо проводить, применяя разнообразные методы и приёмы обучения: словесные, наглядные, практические.

Словесные: рассказ, объяснение нового материала;

Наглядные: показ новых игр, упражнений;

Практические: проведение спортивных праздников. Игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Режим занятий: Программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 1 раз в неделю (1 час равен 30 мин).

Общий объем учебной нагрузки: 72 часа в год.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год.

Цель и задачи программы

Цели: повышение уровня физической подготовленности воспитанников 5-8 лет посредством игры в футбол, пионербол, бадминтон, баскетбол.

Задачи:

Образовательные:

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укрепление здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- расширить знания учащихся в области спортивных игр;
- совершенствовать знания о правилах спортивных игр;

Воспитательные:

- возвысить через спортивные игры культуру учащихся. Познакомить с историей спортивных игр;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и спортивными играми.
- Воспитание силы воли, уважительного отношения к партнерам по игре, доброжелательности.
- воспитание коллективизма.
- способствовать к активному участию в соревнованиях по спортивным играм.

Развивающие:

- развитие активности учащихся в процессе освоения спортивных игр.

- развитие умений играть в команде, организуя и участвуя в игре.
- развитие коммуникабельности в процессе обучения спортивным играм.
- развитие организационных и управленческих качеств.

Учебно - календарный план

№ П.п.	Тема/ раздел	Дата		Форма работы	Примечание
		план	факт		
1	Техника безопасности на занятиях спортивные игры	05.09		Ознакомление, разучивание	
2	Подвижные игры с мячом	05.09		Ознакомление, разучивание	
3	Диагностика	12.09			
4	Диагностика	12.09			
Спортивные игры. Пионербол.					
5	Пионербол. Техника безопасности.	19.09		Ознакомление	
6	Подбрасывание мяча вверх.	19.09		Ознакомление, разучивание	
7	Бросок мяча вперед.	26.09		Ознакомление, разучивание	
8	Бросок мяча вперед из-за головы.	26.09		Ознакомление, разучивание	
9	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой.	03.10		Ознакомление, разучивание	
10	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой.	03.10		Ознакомление, разучивание	
11	Подбрасывание и ловля мяча.	10.10		Ознакомление, разучивание	
12	Подбрасывание и ловля мяча.	10.10		Ознакомление, разучивание	
13	Подвижные игры с мячом.	17.10		Ознакомление, разучивание	
14	Подвижные игры с мячом.	17.10		Ознакомление, разучивание	
15	Подвижные игры с мячом.	24.10		Закрепление, игра	
16	Подвижные игры с мячом.	24.10		Закрепление, игра	
17	Учебная игра в пионербол.	31.10		Ознакомление, разучивание	
18	Учебная игра в пионербол.	31.10		Ознакомление, разучивание	
19	Учебная игра в пионербол.	07.11		Закрепление, игра	
20	Учебная игра в пионербол.	07.11		Закрепление, игра	
Спортивные игры. Баскетбол.					
21	Техника безопасности. Баскетбол.	14.11		Ознакомление	
22	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте.	14.11		Ознакомление, разучивание	
23	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте.	21.11		Ознакомление, разучивание	
24	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте.	21.11		Закрепление	

25	Упражнения с мячом. Ведение мяча в движении.	28.11		Ознакомление, разучивание	
26	Упражнения с мячом. Ведение мяча в движении.	28.11		Ознакомление, разучивание	
27	Упражнения с мячом. Ведение мяча в движении.	05.12		Закрепление	
28	Упражнения с мячом. Броски в цель (мишень).	05.12		Ознакомление, разучивание	
29	Упражнения с мячом. Броски в цель (мишень).	12.12		Ознакомление, разучивание	
30	Упражнения с мячом. Броски в цель (мишень).	12.12		Закрепление	
31	Упражнения с мячом. Ловля и передача на месте и в движении.	19.12		Ознакомление, разучивание	
32	Упражнения с мячом. Ловля и передача на месте и в движении.	19.12		Закрепление	
33	Упражнения с мячом. Броски в цель (щит).	26.12		Ознакомление, разучивание	
34	Упражнения с мячом. Броски в цель (щит).	26.12		Закрепление	
35	Упражнения с мячом. Броски в кольцо.	09.01		Ознакомление, разучивание	
36	Упражнения с мячом. Броски в кольцо.	09.01		Закрепление	
37	Упражнения с мячом. Эстафеты.	16.01		Закрепление	
38	Упражнения с мячом. Эстафеты.	16.01		Закрепление	
39	Упражнения с мячом. Эстафеты.	23.01		Закрепление	
40	Учебная игра. Мини-баскетбол.	23.01		Ознакомление, разучивание	
Спортивные игры. Бадминтон.					
41	Техника безопасности. Бадминтон.	30.01		Ознакомление	
42	Упражнения с ракеткой. Правильный хват.	30.01		Ознакомление, разучивание	
43	Упражнения с воланом. Подбрасывание вверх и ловля.	06.02		Ознакомление, разучивание	
44	Упражнения с воланом. Подбрасывание вверх и ловля.	06.02		Разучивание, закрепление	
45	Упражнения с воланом. Бросок сверху и ловля, в парах.	13.02		Ознакомление, разучивание	
46	Упражнения с воланом. Бросок сверху и ловля, в парах.	13.02		Разучивание, закрепление	
47	Упражнения с воланом. Жонглирование открытой и	20.02		Ознакомление, разучивание	

	закрытой стороной.				
48	Упражнения с воланом. Жонглирование открытой и закрытой стороной.	20.02		Разучивание, закрепление	
49	Подача. Прием подачи.	27.02		Ознакомление, разучивание	
50	Подача. Прием подачи.	27.02		Ознакомление, разучивание	
51	Нападающий удар.	06.03		Ознакомление, разучивание	
52	Нападающий удар.	06.03		Ознакомление, разучивание	
53	Подвижные игры. Жонглеры.	13.03		Ознакомление, разучивание, игра	
54	Подвижные игры. Карусель.	13.03		Ознакомление, разучивание, игра	
Спортивные игры. Футбол.					
55	Техника безопасности. Футбол.	20.03		Ознакомление	
56	Упражнения с мячом. Ведение.	20.03		Ознакомление, разучивание	
57	Упражнения с мячом. Ведение.	27.03		Ознакомление, разучивание	
58	Упражнения с мячом. Ведение и остановка.	27.03		Ознакомление, разучивание	
59	Упражнения с мячом. Передача на месте.	03.04		Ознакомление, разучивание	
60	Упражнения с мячом. Передача на месте.	03.04		Ознакомление, разучивание	
61	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	10.04		Ознакомление, разучивание	
62	Ведение с последующим ударом по воротам	10.04		Ознакомление, разучивание	
63	Передача мяча в тройках, прыжки	17.04		Ознакомление, разучивание	
64	Упражнения с мячом. Передача в движении.	17.04		Ознакомление, разучивание	
65	Упражнения с мячом. Передача в движении.	24.04		Ознакомление, разучивание	
66	Упражнения с мячом. Удары в цель.	24.04		Ознакомление, разучивание	
67	Упражнения с мячом. Эстафеты.	15.05		Ознакомление, разучивание, закрепление	
68	Подвижные игры.	15.05		Закрепление	
69	Подвижные игры.	22.05		Закрепление	
70	Подвижные игры	22.05		Закрепление	
71	Диагностика	29.05			
72	Диагностика	29.05			

Содержание программы

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. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта.

Определение физическое развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

Правила игры в футбол, пионербол, баскетбол, бадминтон: термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

ПРАКТИКА:

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. Корригирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки.

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, 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, отбивание ракетками воланов.

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.

Учебно-тренировочные игры (соревнования)

Теоретическая часть:

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.

Практическая часть: 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 полугоде 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;

Планируемые результаты:

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Футбол: остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью

подъема по прямой, по дуге, с остановкой по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».
Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».
Пионербол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения – подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».
Бадминтон: владеть хватом ракетки; передача волана на расстояние; круговые вращения рукой с ракеткой (по кругу, восьмеркой); жонглирование открытой, закрытой сторонами ракетки; жонглирование воланом поочередно меняя стороны ракетки; ходьба с одновременным жонглированием ракеткой; подача волана на расстояние; игра об стенку воланом открытой и закрытой сторонами ракетки; подвижные игры: «Игра в парах тремя воланами», «Дотронься до сетки и поймай волан», «Челночный бадминтон», «Жонглирование по кругу».

Личностными результатами *освоения учащимися содержания являются следующие умения:*

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами *освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:*

— определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
— вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
— выполнять комплексы упражнений для развития точности в работе с мячом, воланчиком;
— выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Предметными результатами *освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:*

— мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
— приобретение знаний о спортивных играх;
— освоение правил поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правил подбора одежды и обуви в зависимости от внешних факторов окружающей среды;
— организация мест занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
— организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдение правил взаимодействия с игроками;
— формирование и развитие среди учащихся общностей и коллективов;
— создание представления о: зарождении спортивных игр; физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

— освоение особенностей ведения таких спортивных игр, как: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон.

Условия реализации программы

Кадровое: Уровень образования педагога: 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, спортивная площадка

спортивный инвентарь:

Спортивная база:

зал 18х36м; открытые плоскостные площадки.

Материально-техническое обеспечение:

ворота футбольные 2 шт;
сетка волейбольная 1 шт.;
стойки волейбольные 2 шт.;
гимнастическая стенка 3 секций;
гимнастические скамейки 4-6 шт.;
гимнастические маты 2 шт.;
скакалки- 15шт;
гантели различной массы 5 компл.;
мячи волейбольные 10 шт.;
мячи футбольные – 10 шт.;
мячи баскетбольные- 5 шт.;
ракетки бадминтонные – 4 комп;
воланчики – 6 шт;
щиты баскетбольные 2 шт

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 приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение
- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обусловливают 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

1. Упражнения на развитие гибкости , быстроту, выносливость……
1. ТТМ
2. Учебная игра

III.Заключительная часть

1. Подвижные игры, эстафеты,

№ п\ п	**Название раздела**	**Форма занятий**	**Приемы, методы**	**Дидактический материал**	**Техническое оснащение**	**Форма контроля**
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словестный: рассказ, обсуждние, беседа по ОТ,ТБ,ПДД,;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедиисты, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповаяиндивидуальная	Словестный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательны	Спортивное оборудование инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты

			й			
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундометр	Протоколы результатов тестирования.

1. Дыхательные упражнения, расслабление
2. Подведение итогов за занятие

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

Список литературы:

1. Волошина Л.Н., 2004.Играй на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – АРКТИ, 2004.
2. Адашкявичене Э.Й., Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992.
3. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», М., 2008 г.
Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие. АСТ. Астрель. М. 2003 г.
4. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. «Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста»: Вариативные формы дошкольного образования. - 2002.
5. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». – М.: АРКТИ, 2000.
6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.
7. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1983.

Формы аттестации и контрольно-измерительные 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
- первоначальный контроль – сентябрь;
- 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 по разделу «футбол», «пионербол», «баскетбол», «бадминтон»	Не менее 50% правильных ответов

Вопросы теста:

1. Как называется мячик для бадминтона?

- **Волан;**
- Шарик;
- Теннисный мячик

2. Сколько партий в бадминтоне?

- один;
- два;
- **три.**

3. Как должен подающий наносить удар ракеткой?

- Сверху - вниз;
- **Снизу - вверх;**
- На уровне пояса.

4. Проигранный мяч отдается команде противника
   - **под сеткой;**
   - над сеткой;
   - в любом порядке.

5. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?
   - 4;
   - 5;
   - **6.**

6. Подача осуществляется
   - **одной рукой**;
   - двумя руками;
   - любой частью тела.

7. Что такое «фол» в баскетболе?
- перерыв в игре
- **персональное замечание игроку или тренеру**
- заброшенный мяч с игры

8. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
- 8 игроков
- 5 игроков
- **10 игроков**

9. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?
- Один
- **Два**
- три

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

5;

6;

10

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

коснулся линии ворот между стойками;

полностью пересёк линию ворот между стойками;

коснулся сетки ворот

12.Продолжительность игры в мини-футбол?

90 минут;

40 минут;

20 минут.

Тесты для определения уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

	Двигательное задание	**Возраст**		
	Жонглирование мячом правой левой ногой (кол-во раз)	5-6 лет	6-7 лет	7-8 лет
		До 10	10-20	20-30
	Ведение мяча 5м. с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам (сек.)	10-12	8-10	6-8
	По 5-ть ударов каждой ногой по воротам на точность (кол-во попаданий)	3-6	6-9	9-12
	Передачи мяча в парах (кол-во раз)	До 5 раз	5-10	10-15

Бадминтон

№	**Наименование норматива**	**Мальчики**	**Девочки**
1.	Выполнить нормативы		
2.	Специальная физическая подготовка:		
	а) бег 30 м с в/старта (в сек.)	5,6	6,0
3.	Специальная техническая подготовка:		
	а) подача из 10 подач	5	5
	б) укороченный удар из центра площадки из 10 ударов	5	4

Пионербол / баскетбол

№	**Наименование показателя**	**Пол**	**5 лет**	**7 лет**
1.	Бросок набивного мяча	Мал	140-180	160-230
		Дев	130-175	150-225
2.	Прыжок в длину с места	Мал	75-95	85-130
		Дев	70-90	85-125
3.	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	5,5-5,0	3,8-3,7

		Дев	5,7-5,2	4,0-3,8
4.	Челночный бег 3х10	Мал	9,5-11,0	9,5-8,0
		Дев	9,8-11,5	9,5-8,4

Рабочая программа воспитания.

Главной задачей воспитательной работы с юными спортсменами является развитие высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха, создавать условия для общественно полезной деятельности. Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного спортсмена, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, спортивной школой, страной.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Принятие новичков. Вводный инструктаж. Знакомство	Сентябрь
2	Инструктажи по технике безопасности.	В течение года
3	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах».	В течение учебного года
4	Совместные походы на природу с родителями	В течение года
5	Беседа на тему «Юный спортсмен-пример для подражания»	Октябрь
6	Гражданско-патриотическое воспитание Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»	ноябрь
7	Беседа на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Ноябрь
8	Индивидуальные беседы с родителями.	В течение года
9	Родительские собрания	1 раз в триместр

10	Спортивная викторина Проведение занятий по истории видов спорта.	Февраль, март
11	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану
12	Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Декабрь
13	«Новогодний фейерверк» спортивные состязания	Декабрь
14	Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения», «О дружбе и друзьях»	Январь
15	«Рыцарский турнир» посвященный: - «Дню защитника отечества»	Февраль
16	«Королева спорта» посвященный международному дню 8 марта	Март
17	Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященные Всемирному Дню здоровья 07 апреля	Апрель
18	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель – май
19	Вахта памяти, Георгиевская лента, посвящённые «Дню Победы в ВОВ	май
20	Проведение информационных часов «Здоровью – ДА, вредным привычкам – НЕТ!»	Май

Календарный учебный график

Общегосударственные праздничные нерабочие дни:
4.11 – День народного единства
01.01 – Новый год
01.01 – 08.01 – новогодние каникулы
23.02 – День защитника Отечества
08.03 – Международный женский день
01.05 - 04.05 - Праздник весны и труда
08.05- 11.05 – День Победы

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Месяц, число № недели	сентябрь				октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль			
	02-06	09-13	16-20	23-27	30, 01-04	07-11	14-18	21-25	28-31, 01	05-08	11-15	18-22	25-29	02-06	09-13	16-20	23-27	09-10	13-17	20-24	27-31	03-07	10-14	17-21	24-28
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	У	У	У, И/А	У, И/А	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У

март				апрель				май		
03-07	10-14	17-21	24-28	31, 01-04	07-11	14-18	21-25	12-16	19-23	26-30
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
У	У	У	У	У	У	У	У	У	У, И/А	У, И/А

У – учебные дни, А – промежуточная/итоговая аттестация, Р – резервные дни

Начало учебного года	05 сентября
Продолжительность учебного года	В течение всего календарного года, исключая общегосударственные праздничные дни. Учебный год составляет 36 недель.
Продолжительность учебной недели	Пятидневная рабочая неделя
Начало занятий	В соответствии с расписанием занятий.
Длительность занятия	Занятия в объединениях начинаются в 16.00, заканчиваются не позднее 17.10 часов, -30 мин. для обучающихся дошкольных групп от 5 лет.

	После каждого занятия необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин.
Промежуточная и итоговая аттестация	Сентябрь / Май.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта» 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 31 марта 2022 г. № 678-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающие 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).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта» реализуется в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и составлена на основании сборника дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, в соответствии с перечнем программ, утвержденных приказом Министерства образовании и науки УР от 05.03.2022 г. №350 «О реализации мероприятий по созданию в Удмуртской республике в 2022 годах новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей» (с изменениями внесенными приказом Министерства образовании и науки УР от04.04.2022г. №559)».

Актуальность: Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей.

Для физического воспитания личности ребенка огромное значение имеет охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Большое место во всестороннем развитии детей занимают спортивные упражнения (плавание, ходьба на лыжах, катание на санках, на коньках, езда на велосипедах; элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон).

Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет большое значение для разносторонней физической подготовленности детей и удовлетворения потребности детей в двигательной активности.

Новизна программы состоит в том, что ознакомление с элементами футбола можно начать с детского сада.

Дошкольный возраст – наиболее благоприятное время для включения игры в процессе воспитания.

Основными задачами физического воспитания в детском саду является укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение дошкольников жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств.

Решение этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющейся мир. Понять природу игры - значит познать природу детства.

Направленность программы: Физкультурно - спортивная

Уровень освоения содержания программы: Стартовый

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся 5-8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по 10-15 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, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Основные формы работы.

Учитывая психологические особенности детей, цели и задачи, содержание учебного материала, занятия необходимо проводить, применяя разнообразные методы и приёмы обучения: словесные, наглядные, практические.

Словесные: рассказ, объяснение нового материала;

Наглядные: показ новых игр, упражнений;

Практические: проведение спортивных праздников. Игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Режим занятий: Программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 1 раз в неделю (1 час равен 30 мин).

Общий объем учебной нагрузки: 72 часа в год.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год.

Цель и задачи программы

Цели: повышение уровня физической подготовленности воспитанников 5-8 лет посредством игры в футбол.

Задачи:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол;
- ознакомить с основными правилами и принципами игры;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.);
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача);
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Учебно - календарный план

№	Наименование разделов, темы	Количест	Теор	Прак	Формы

п/п	занятий	во часов	ия	тика	промежуточной аттестации
1	Знакомство с игрой футбол	2	2		
2	Учимся играть в футбол	2	2		
3	Диагностика	2		2	
4	Диагностика	2		2	
5	Школа мяча	2		2	
6	Школа мяча	2		2	
7	Школа мяча, удар по неподвижному мячу	2		2	
8	Школа мяча, ведение мяча	2		2	
9	Школа мяча, ведение мяча	2		2	
10	Школа мяча	2		2	
11	Техника передвижения, ведение мяча	2		2	
12	Удар по неподвижному мячу, ведение мяча	2		2	
13	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча	2		2	
14	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	2		2	
15	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	2		2	
16	Ведение с изменением направления, передача мяча	2		2	
17	Передача мяча, ведение	2		2	
18	Техника владения мячом	2		2	
19	Техника владения мячом	2		2	Контрольные упражнения, тесты
20	Техника передвижения	2		2	
21	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	2		2	
22	Ведение с последующим ударом по воротам	2		2	
23	Ведение с последующим ударом по воротам	2		2	
24	Челночный бег	2		2	
25	Школа мяча, развитие рановесия	2		2	

26	Передача, развитие равновесия	2		2	
27	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	2		2	
28	Передача мяча в тройках, прыжки	2		2	
29	Передача мяча в тройках, прыжки	2		2	
30	Умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	2		2	
31	Ознакомление с обманными движениями	2		2	
32	Ведение с обманными движениями	2		2	
33	Ведение с ударом	2		2	
34	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	2		2	
35	Диагностика	2		2	Контрольные упражнения, тесты
36	Диагностика	2		2	
	ИТОГО	**72**	**4**	**68**	

Содержание программы

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. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта.

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. 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. Корригирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки.

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, 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.

Практика

Специальные упражнения 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 м.

Упражнения 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.

Упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование).

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле».

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Технико-тактическая подготовка игре в футбол

1. Техника передвижения игрока:
- ходьба в сочетании с бегом
- бег с изменением направления
- бег с изменением скорости
- бег приставными шагами
- бег спиной вперед
- бег с высоким подниманием бедра
- бег челночный
- защитная стойка
- прыжки на одной и на двух ногах
- прыжки вперед, назад и в стороны

2. Удар по мячу:
- внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам
- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
- удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного
- прямолинейное ведение и удар
- обводка стоек и удар

3. Остановка мяча:
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- остановка катящегося мяча подошвой
- остановка мяча катящегося под разным углом
- остановка мяча летящего стопой, бедром

4. Ведение мяча:

- ведение внешней стороной подъема
- ведение с разной скоростью и сменой направления
- ведение с обводкой стоек
- ведение с применением обманных движений
- ведение с последующим ударом в цель
- ведение после остановок разными способами

5. Передача мяча:
- передачи, выполняемые разными частями стопы
- передачи короткие и средние
- передача неподвижного мяча
- передача катящегося мяча

6. Тактическая подготовка:
- «Открывание»
- передачи
- ведение и обводка
- удары по воротам
- обманные движения

7. Теоретическая подготовка:
- футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире
- учимся играть в футбол
- умейте нападать, умейте защищать
- простейшие правила игры
- как избежать травматизма
- как достичь положительного результата

Учебно-тренировочные игры (соревнования)

Теоретическая часть:

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.

Практическая часть: 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 полугоде 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;

Планируемые результаты:

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

-дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность.

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 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 футбол по упрощённым и основным правилам

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:

Спортивная база:

зал 18х36м.; открытые плоскостные площадки.

Материально-техническое обеспечение:

сетка волейбольная 1 шт.;
стойки волейбольные 2 шт.;
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.;
мячи волейбольные 20 шт.;
мячи теннисные – 50 шт.;
мячи футбольные – 10 шт.;
мячи баскетбольные- 20 шт.;
перекладины настенные 4-6 шт.;

щиты баскетбольные 4 шт

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 приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

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

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обусловливают 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

1. 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

1. Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость……

1. ТТМ
2. Учебная игра

III.Заключительная часть

1. Подвижные игры, эстафеты,

№ 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, стенды, 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 .

1. Дыхательные упражнения, расслабление
2. 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.

Список литературы:

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/

Формы аттестации и контрольно-измерительные 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 – январь;
- 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 по разделу «футбол»	Не менее 50% правильных ответов

Вопросы теста:
Мини-футбол

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

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

а) 5; б) 6; в) 10; г) 11

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

Тесты для определения уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

№	Двигательное задание	Возраст		
1	Жонглирование мячом правой левой ногой (кол-во раз)	5-6 лет	6-7 лет	7-8 лет
		До 10	10-20	20-30
2	Ведение мяча 5м. с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам (сек.)	10-12	8-10	6-8
3	По 5-ть ударов каждой ногой по воротам на точность (кол-во попаданий)	3-6	6-9	9-12
4	Метание малого мяча в цель	с расстояния 3-5м		
5	Бросок набивного мяча вперед (м)	1	1-3	3-6
6	Передачи мяча в парах (кол-во раз)	До 5 раз	5-10	10-15

Критерии оценки выполнения.
Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

уровень	Возрастная группа		
	5-6 лет	6-7 лет	7-8 лет
Высокий	Технически правильно выполняет все упражнения с мячом. Проявляет интерес к действиям с мячом. Соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом. Обращает внимание на результат. Наблюдается перенос освоенных упражнений с мячом в самостоятельну юдеятельность.	Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен продумать новые варианты действий с мячом.	Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.
Средний	Владеет главными элементами техники движений с мячом. Почти всегда соблюдает заданный темп и ритм. Увлечен процессом, но не всегда обращает внимание на результат.	Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.	Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и

			выполнить несложные действия с мячом.
низкий	опускает существенные ошибки в технике движений с мячом. Не соблюдает темп и ритм заданий, действует только в сопровождении показа взрослого.	Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.	Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Рабочая программа воспитания.

Главной задачей воспитательной работы с юными спортсменами является развитие высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха, создавать условия для общественно полезной деятельности. Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного спортсмена, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, спортивной школой, страной.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Принятие новичков. Вводный инструктаж. Знакомство	Сентябрь
2	Инструктажи по технике безопасности.	В течение года
3	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах».	В течение учебного года
4	Совместные походы на природу с родителями	В течение года
5	Беседа на тему «Юный спортсмен-пример для подражания»	Октябрь

6	Гражданско-патриотическое воспитание Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»	ноябрь
7	Беседа на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Ноябрь
8	Индивидуальные беседы с родителями.	В течение года
9	Родительские собрания	1 раз в триместр
10	Спортивная викторина Проведение занятий по истории видов спорта.	Февраль, март
11	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану
12	Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Декабрь
13	«Новогодний фейерверк» спортивные состязания	Декабрь
14	Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения», «О дружбе и друзьях»	Январь
15	«Рыцарский турнир» посвященный: - «Дню защитника отечества»	Февраль
16	«Королева спорта» посвященный международному дню 8 марта	Март
17	Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященные Всемирному Дню здоровья 07 апреля	Апрель
18	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель – май
19	Вахта памяти, Георгиевская лента, посвящённые «Дню Победы в ВОВ	май
20	Проведение информационных часов «Здоровью – ДА, вредным привычкам – НЕТ!»	Май

Календарный учебный график

Общегосударственные праздничные нерабочие дни:
4.11 – День народного единства
01.01 – Новый год
01.01 – 08.01 – новогодние каникулы
23.02 – День защитника Отечества
08.03 – Международный женский день
01.05 - 04.05 - Праздник весны и труда
08.05- 11.05 – День Победы

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Месяц, число № недели	сентябрь				октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль			
	02-06	09-13	16-20	23-27	30, 01-04	07-11	14-18	21-25	28-31, 01	05-08	11-15	18-22	25-29	02-06	09-13	16-20	23-27	09-10	13-17	20-24	27-31	03-07	10-14	17-21	24-28
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	У	У	У, И/А	У, И/А	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У

март				апрель				май		
03-07	10-14	17-21	24-28	31, 01-04	07-11	14-18	21-25	12-16	19-23	26-30
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
У	У	У	У	У	У	У	У	У	У, И/А	У, И/А

У – учебные дни, А – промежуточная/итоговая аттестация, Р – резервные дни

Начало учебного года	05 сентября
Продолжительность учебного года	В течение всего календарного года, исключая общегосударственные праздничные дни. Учебный год составляет 36 недель.
Продолжительность учебной недели	Пятидневная рабочая неделя
Начало занятий	В соответствии с расписанием занятий.
Длительность занятия	Занятия в объединениях начинаются в 16.00, заканчиваются не позднее 17.10 часов, -30 мин. для обучающихся дошкольных групп от 5 лет. После каждого занятия необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин.

Промежуточная и итоговая аттестация	Сентябрь / Май.