

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Министерство образования Кировской области

КОГ ОБУ СШ с УИОП пгт Юрья

РАССМОТРЕНО

На заседании предметно-методической кафедры учителей прикладных наук
_____ Ж.А.Ладыгина

Протокол №1
«30» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ В.С.Протасов
«30»августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
_____ Т.И.Кислицына
Приказ №
от « » августа 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «мини-футбол»

физкультурно-спортивной направленности

возраст: 11-15 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:

Пестриков Дмитрий Евгеньевич.

пгт Юрья 2024

Информационная карта

Образовательная организации:

(КОГОБУ СШ с УИОП пгт Юрья)

Полное название программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини – футбол»

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Сведение о разработчике:

Пестриков Дмитрий Евгеньевич

Сведения о программе:

Срок реализации 1 года Возврат обучающихся 11-15 лет

Характеристика программы:

Дополнительная общеобразовательная программа. Общеразвивающая.

Цель программы:

формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

Формы и методы образовательной программы:

Формы: учебная, практическое занятие, проводятся в форме беседы, тренировка

спортсменов, участия в соревнованиях.

Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль,

стимулирование и мотивации, наблюдение.

Формы мониторинга результативности:

Тестирование, практическая работа, соревнование.

Результативность реализации программы:

По окончании курса обучения , программа усвоена : Высокая сохранность контингента

Активное участие в соревнованиях, разного уровня. Наличие призеров и победителей.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Мини-футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Мини-футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы является формирование 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.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на обучения для детей 11-15 лет.

Сроки реализации - 1 год

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Учебный план

Год обучения	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1 год обучения	136	5	131

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во ча-в (всего)	Из них (количество часов)	
			Теор-е заняти я	Прак-е занятия

1	<p style="text-align: center;">1. Теоретические знания</p> <p>1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.</p> <p>2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.</p> <p>Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.</p> <p>3) Правила соревнований.</p> <p>Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.</p>	5	5	
---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	--

	<p style="text-align: center;">2. Практические занятия</p> <p>Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p><i>Строевые упражнения.</i> Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.</p> <p><i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.</p> <p>Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.</p> <p>Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).</p> <p>Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.</p> <p><u>Акробатические упражнения.</u> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах,</p>	131		131
		60		60

3	Соревнования и судейство. Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования, инструкторская и судейская практика	5		5
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	---

Планируемые результаты:

учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по мини - футболу выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини- футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	2		
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2		
3	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	2		
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	2		
5	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.	2		
6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.	2		
7	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	2		
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	2		
9	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	2		
10	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	2		
11	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	2		
12	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	2		
13	Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.	2		
14	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	2		
15	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	2		
16	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2		

17	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2		
18	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2		
19	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2		
20	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	2		
21	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2		
22	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2		
23	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	2		
24	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	2		
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	2		
26	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2		
27	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	2		
28	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	2		
29	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	2		
30	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2		
31	Контрольная игра.	2		
32	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	2		
33	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	2		
34	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2		
35	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2		
36	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2		
37	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	2		
38	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	2		
39	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	2		
40	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	2		
41	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	2		
42	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	2		
43	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	2		

44	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.	2		
45	Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.	2		
46	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2		
47	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2		
48	Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	2		
49	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.	2		
50	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2		
51	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2		
52	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2		
53	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2		
54	Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.	2		
55	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2		
56	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2		
57	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2		
58	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2		
59	Контрольные нормативы: СФП	2		
60	Контрольные нормативы: ОФП.	2		
61	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	2		
62	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2		
63	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	2		
64	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2		
65	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2		
66	Контрольная игра.	6		

	Всего	136 часов		
--	-------	--------------	--	--

Раздел II Комплекс организационно- педагогических условий.

Условия реализации программы.

Материально техническое обеспечение:

- Спортивный зал - 12х24м.
- Гимнастическая скамейка — 3 шт.
- Гимнастическая стенка — 3шт.
- Мяч для метания- 5 шт.
- Эстафетные палочки, свисток.
- Гимнастический мат -15 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт Гимнастический мостик -1 шт.
- Палки гимнастические – 20 шт.
- Обруч гимнастический -5 шт.
- Гимнастическая перекладина -1 шт.
- Перекладина стационарная - 1 шт. .
- Мяч мини-футбольный – 15 шт.
- Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -10 шт.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.

Информационное обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Мини – футбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Кадровое обеспечение: тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое,

Зал

- спортзал,
- площадка
- оборудование,
- информационные, методические и иные ресурсы

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

Формы работы:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

Методы:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

Типы занятий:

образовательно-тренировочной направленностью – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

. Контрольно-переводные нормативные требования

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке/мальчики/.

№ п/п	Виды испытаний	Баллы								
			5-6 лет	7-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 - 18 лет

1.	Бег 30 м. (сек.)	5	8,0	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,8	4,7
		4	8,4	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,3	5,0
		3	8,9	7,2	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6
2.	Прыжок вверх с места (см.)	5	20	32	37	41	46	50	53	55
		4	19	25	31	34	39	43	45	47
		3	17	24	30	33	38	42	43	44
3.	Прыжок в длину с места (см.)	5	110	156	166	181	197	206	221	226
		4	100	141	151	166	181	191	206	213
		3	95	140	150	163	180	190	205	210
4.	Челночный бег 3x10 (сек.)	5	10,0	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,0
		4	10,4	9,0	8,7	8,4	8,1	7,9	7,7	7,4
		3	10,8	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2	8,0
5.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	4	5	6	7	8	9	10
		4	3	3	4	5	6	7	8	9
		3	2	2	3	4	5	6	7	8
6.	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (кол-во раз)	5	10	14	16	19	22	26	30	33
		4	8	12	14	17	20	24	28	31
		3	5	10	12	15	18	21	24	28

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке/девочки/.

№ п/п	Виды испытаний	Баллы	Возрастные группы							
			5-6 лет	7-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-18 лет
1.	Бег 30 м. (сек.)	5	8,0	6,4	6,2	5,9	5,6	5,4	5,1	5,0
		4	8,4	6,9	6,7	6,4	6,1	5,9	5,6	5,3
		3	8,9	7,4	7,2	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9
2.	Прыжок вверх с места (см.)	5	19	27	31	35	39	43	46	49
		4	17	23	26	30	34	39	42	45
		3	15	22	25	29	33	38	41	43
3.	Прыжок в длину с места (см.)	5	110	151	161	171	186	201	211	221
		4	90	141	151	161	176	191	201	211
		3	85	140	150	160	175	190	200	210
4.	Челночный бег 3 x 10 (сек.)	5	10,2	8,7	8,3	8,1	7,8	7,6	7,3	7,1
		4	10,8	9,3	8,6	8,4	8,4	8,2	7,8	7,4
		3	11,2	9,9	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	7,8

5.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5	3	9	11	13	15	17	19	21
		4	3	7	9	11	13	15	17	19
		3	2	5	7	9	11	13	15	17
6.	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	5	20	28	30	32	34	36	38	40
		4	16	26	28	30	32	34	36	38
		3	12	24	26	28	30	32	34	36

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовке.

- *Бег на 30* выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.
- *Подтягивание на перекладине* выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.
- *Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и, толчком двумя ногами и взмахом рук, совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.
- *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу* нужно делать, лежа на полу (также это упражнение может выполняться при помощи контактной платформы). В начальном положении руки должны быть на ширине плеч, локти нужно развести под углом 45, а кисти вытянуть вперед. Стопы нужно упереть в пол, опоры при этом быть не должно.
- *Челночный бег 3x10м.* - это бег от одной точки к другой и обратно, повторяя несколько раз. Старт проходит с высокой стойки, опираясь на одну руку Техника челночного бега предусматривает схему движения: от одной точки к другой, вперед-назад, с разворотом или спиной вперед.

Прыжок вверх с места. Высота прыжка определяется следующим образом: в начале учащийся встает боком к стене и поднимает одноимённую руку вверх (предварительно кончики пальцев намазать мелом) – ставит отметку. Затем из исходного положения – стоя на всей стопе, из полуприседа со взмахом рук, выпрыгивает вверх и ставит другую отметку. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50x50 см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями. Общее число попыток – 3. Засчитывается лучший результат.

Тестирование общей физической подготовке, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Для реализации программы используется дидактический материал:

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
- «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
- Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
- Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год