

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Нидымская основная школа - детский сад»
Эвенкийского муниципального района
Красноярского края**

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МКОУ НОШ-ДС ЭМР
С.В. Андриенко
Приказ №218.1-од от 31.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Тыманчи»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет, 11 – 12 лет, 13 – 18 лет.

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: ознакомительный

Составитель: Слепчугова Е.Н.,
заместитель директора по УВР

Нидым, 2020 г.

ВВЕДЕНИЕ

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Тыманчи» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Тыманчи» разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196).
3. Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и

организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

5. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

6. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 06.10.2009 г. № 373.

7. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 17.12.2010 г. № 1897.

8. Комплексной программой физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - М., «Просвещение», 2009 г.

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Тыманчи» - физкультурно - спортивная.

По функциональному назначению: досуговая.

По форме организации: кружковая.

По времени реализации: годичная.

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Тыманчи» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Тыманчи» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать

рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Цель программы «Тыманчи»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности.

2. Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

3. Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Отличительная особенность: программа «Тыманчи» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, тенниса и развитию физических способностей. Занятия по программе «Тыманчи» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;

- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 7 – 10 лет, 11 – 12 лет, 13 – 18 лет.

Форма занятий: очная.

Особенности организации образовательного процесса: при реализации программы предусмотрены разные формы организации занятий: индивидуальные, групповые, фронтальные, работа в парах.

Режим занятий -4 раза в неделю по 1 часу, с 10-минутным перерывом.

Состав группы: минимальный – 3 человека, максимальный – 10 человек.

Особенности формирования групп:В объединении занимаются учащиеся 2 - 9 класса (от 7 - 18 лет). В первую группу ходят обучающиеся от 7 до 10 лет, во вторую – от 11 до 12 лет, в третью – от 13 до 18 лет.

Общее количество часов в год:1 группа (от 7 до 10 лет) – 136ч, 2 группа(от 11 до 12 лет) – 136ч., 3 группа(от 13 до 18 лет) – 136ч.

Количество занятий в неделю: 4 часа в неделю.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- осознание значимости занятий спортом для личного развития.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные УУД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы во время совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

- умение работать в команде, проявлять инициативу и активность
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Обучающийся будет *знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- правила соревнований изученных видов спорта.

Обучающийся будет уметь:

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

В ходе реализации программы обучающиеся смогут получить знания:

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- жесты судей;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

Обучающиеся могут научиться:

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство соревнований.

Способы проверки результатов освоения программы.

Диагностика образовательного процесса осуществляется по следующим уровням:

Предварительный (стартовый) уровень – в начале обучения (сентябрь) в форме опроса определяется уровень мотивации обучающихся в предмете, уровень первоначальных знаний и умений в данной области;

Текущий (рубежный) уровень – по итогам изучения каждого модуля составляется аналитическая справка;

Итоговый уровень – по окончании обучения (май), по результатам итоговой диагностики составляется аналитическая справка.

Данная система определения результативности обучающихся дает возможность определить степень освоения как каждого модуля в отдельности, так и программы в целом, а также проследить развитие личностных качеств обучающихся, оказать им своевременную помощь и поддержку. Отслеживание развития ребенка и результативности его деятельности осуществляется методами: наблюдения, опроса.

Результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий по уровню освоения образовательных модулей, овладению обучающимися теоретическими знаниями, правильному и систематическому их применению при выполнении работ, знанию и соблюдению правил техники безопасности при работе, качеству выполнения практических работ, самостоятельности.

Диагностика происходит вне напряжения, свойственного зачетным работам, а в дружелюбной и располагающей к открытости атмосфере.

Мониторинг образовательных результатов.

Уровень развития умений и навыков:

1. В теоретической подготовке:

В – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

С – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

Н – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

2. В практической подготовке:

В – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

С – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

Н – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

Результат контроля фиксируется в диагностической карте.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):

- педагогические наблюдения.
- проведение комплексов упражнений обучающимися.
- итоговые занятия.
- участия в спортивных мероприятиях.

Формы проведения аттестации.

Для текущего контроля уровня достижений обучающихся использованы такие способы, как:

- педагогические наблюдения.
- проведение комплексов упражнений обучающимися.
- итоговые занятия.
- участия в спортивных мероприятиях.

Для проведения промежуточной аттестации: сдача нормативов.

Для проведения итоговой аттестации: сдача нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
От 7 до 10 лет					
1	Теоретическая подготовка	9	5	4	
1.1	Вводное занятие. ТБ	1	1	-	Опрос
1.2	Строение и функции организма человека	1	1	-	Опрос
1.3	Строение и функции организма человека	1	1	-	Опрос
1.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение

1.5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	1	1	Опрос, практическое занятие, наблюдение
1.6	Игры «Класс, смирно!», «Фигуры», «Угадай, чей голосок»	1	1	1	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	49	10	39	
2.1	Общие понятия ОФП	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.2	Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.3	Практика и развитие навыков	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.4	Практика и развитие навыков	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.5	Подвижные игры с бегом	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.6	Практика и развитие навыков	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.7	Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение

2.8	Практика и развитие навыков	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.9	Эстафетный бег	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.10	Практика и развитие навыков	8	1	7	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	49	11	38	
3.1	Общие понятия СФП	1	1	-	Опрос
3.2	Передача мяча сверху двумя руками	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.3	Приём мяча снизу двумя руками вверх и назад	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.4	Отбивание мяча через сетку в прыжке кулаком и верхней передачей	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.5	Приём мяча сверху в падении	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.6	Приём мяча с низу в падении	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.7	Приём одной рукой снизу в падении	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.8	Передача мяча стоя спиной к подаче	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.9	Прямая нижняя подача	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение

3.10	Прямая верхняя подача	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.11	Боковая верхняя подача	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4	Техническая подготовка	27	6	21	
4.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История развития футбола. Правила игры	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.3	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.5	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом	6	1	5	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.6	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
5	Контрольные испытания	2	-	-	
5.1	Сдача нормативов	2	-	2	Практическое занятие
	Итого:	136	32	104	

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы аттестации/контроля
От 11 до 12 лет					
1	Теоретическая подготовка	17	7	10	

1.1	Вводное занятие. ТБ	1	1	-	Опрос
1.2	Строение и функции организма человека	1	1	-	Опрос
1.3	Строение и функции организма человека	1	1	-	Опрос
1.4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	9	2	7	Опрос, практическое занятие, наблюдение
1.5	Игры «Класс, смирно!», «Фигуры», «Угадай чей голосок»	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
1.6	Профилактика травматизма при занятиях спортом	1	1	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	44	11	38	
2.1	Общие понятия ОФП	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.2	Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.3	Подвижные игры	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.4	Подвижные игры с бегом	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.5	Практика и развитие навыков	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.6	Эстафетный бег	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.7	Подвижные игры с мячом	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение

2.8	Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.9	Практика и развитие навыков	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.10	Подвижные игры с предметами	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.11	Практика и развитие навыков	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	44	11	38	
3.1	Общие понятия СФП	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.2	Передача мяча сверху двумя руками	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.3	Приём мяча снизу двумя руками вверх и назад	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.4	Отбивание мяча через сетку в прыжке кулаком и верхней передачей	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.5	Приём мяча сверху в падении	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.6	Приём мяча с низу в падении	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.7	Приём одной рукой снизу в падении	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение

3.8	Передача мяча стоя спиной к подаче	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.9	Прямая нижняя подача	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.10	Прямая верхняя подача	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.11	Боковая верхняя подача	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.12	Практика и развитие навыков	5	2	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4	Техническая подготовка	27	11	16	
4.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История развития футбола. Правила игры	3	3	-	Опрос
4.2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.3	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.5	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.6	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия	3	1	2	Опрос, практическое занятие,

					наблюдение
4.7	Тактика вратаря Техника передвижения	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.8	Практика и развитие навыков	6	2	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
5	Контрольные испытания	2	-	2	
5.1	Сдача нормативов	2	-	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
	Итого:	136	40	96	

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы аттестации/контроля
От 13 до 18 лет					
1	Теоретическая подготовка	17	7	10	
1.1	Вводное занятие. ТБ	1	1	-	Опрос
1.2	Строение и функции организма человека	2	2	-	Опрос
1.3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	9	2	7	Опрос, практическое занятие, наблюдение
1.4	Игры «Класс, смирно!», «Фигуры», «Угадай чей голосок»	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
1.5	Профилактика травматизма при занятиях спортом	1	1	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	44	11	38	
2.1	Общие понятия ОФП	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.2	Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом	5	1	4	Опрос, практическое

					анятие, наблюдение
2.3	Подвижные игры	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.4	Подвижные игры с бегом	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.5	Практика и развитие навыков	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.6	Эстафетный бег	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.7	Подвижные игры с мячом	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.8	Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.9	Практика и развитие навыков	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.10	Подвижные игры с предметами	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.11	Практика и развитие навыков	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	44	11	38	
3.1	Общие понятия СФП	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.2	Передача мяча сверху двумя	3	1	2	Опрос,

	руками				практическое занятие, наблюдение
3.3	Приём мяча снизу двумя руками вверх и назад	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.4	Отбивание мяча через сетку в прыжке кулаком и верхней передачей	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.5	Приём мяча сверху в падении	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.6	Приём мяча с низу в падении	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.7	Приём одной рукой снизу в падении	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.8	Передача мяча стоя спиной к подаче	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.9	Прямая нижняя подача	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.10	Прямая верхняя подача	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.11	Боковая верхняя подача	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.12	Практика и развитие навыков	6	2	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4	Техническая подготовка	27	11	16	
4.1	Инструктаж по технике	3	3	-	Опрос

	безопасности на занятиях. История развития футбола. Правила игры				
4.2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.3	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.5	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.6	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.7	Тактика вратаря Техника передвижения	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.8	Практика и развитие навыков	6	2	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
5	Контрольные испытания	2	-	2	
5.1	Сдача нормативов	2	-	2	Практическое занятие
	Итого:	136	40	96	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 группа (от 7 до 10 лет)

1. Теоретическая подготовка (9 часов).

Тема занятия: Вводное занятие. ТБ

Теория (1 ч.): Теоретическая подготовка. Техника безопасности.

Тема занятия: Строение и функции организма человека.

Теория (2 ч.): Строение и функции организма человека.

Тема занятия: Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
Теория (1 ч.): Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Практика (4 ч.): Игры.

Тема занятия: Игры «Класс, смирно!», «Фигуры», «Угадай, чей голосок».

Теория (1 ч.): Игры «Класс, смирно!», «Фигуры», «Угадай, чей голосок».

Практика (1 ч.): Игры.

2. Общая физическая подготовка (49 часов).

Тема занятия: Общие понятия ОФП.

Теория (1 ч.): Общие понятия ОФП.

Практика (3 ч.): Игры, соревнования.

Тема занятия: Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.

Теория (1 ч.): Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.

Практика (4 ч.): Эстафетный бег.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (4 ч.): Развитие навыков.

Практика (13 ч.): Игры.

Тема занятия: Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.

Теория (1 ч.): Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.

Практика (4 ч.): Бег.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (1 ч.): Развитие навыков.

Практика (4 ч.): Бег.

Тема занятия: Эстафетный бег.

Теория (1 ч.): Эстафетный бег.

Практика (4 ч.): Бег.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (1 ч.): Развитие навыков.

Практика (7 ч.): Бег.

3. Специальная физическая подготовка (49 часа).

Тема занятия: Общие понятия СФП.

Теория (1 ч.): Общие понятия СФП

Тема занятия: Передача мяча сверху двумя руками.

Теория (1 ч.): Передача мяча сверху двумя руками.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Приём мяча снизу двумя руками вверх и назад.

Теория (1 ч.): Приём мяча снизу двумя руками вверх и назад.

Практика (4 ч.): Игры.

Тема занятия: Отбивание мяча через сетку в прыжке кулаком и верхней передачей.

Теория (1 ч.): Отбивание мяча через сетку в прыжке кулаком и верхней передачей.

Практика (4 ч.): Игра.

Тема занятия: Приём мяча сверху в падении.

Теория (1 ч.): Приём мяча сверху в падении.

Практика (3 ч.): Игры.

Тема занятия: Приём мяча снизу в падении.

Теория (1 ч.): Приём мяча снизу в падении.

Практика (4 ч.): Игра.

Тема занятия: Приём одной рукой снизу в падении.

Теория (1 ч.): Приём одной рукой снизу в падении.

Практика (4 ч.): Игра.

Тема занятия: Передача мяча стоя спиной к подаче.

Теория (1 ч.): Передача мяча стоя спиной к подаче.

Практика (4 ч.): Игра.

Тема занятия: Прямая нижняя подача.

Теория (1 ч.): Прямая нижняя подача.

Практика (4 ч.): Игра.

Тема занятия: Прямая верхняя подача.

Теория (1 ч.): Прямая верхняя подача.

Практика (4 ч.): Игра.

Тема занятия: Боковая верхняя подача.

Теория (1 ч.): Боковая верхняя подача.

Практика (4 ч.): Игра.

4. Техническая подготовка (27 часа).

Тема занятия: Инструктаж по технике безопасности на занятиях.
История развития футбола. Правила игры.

Теория (1 ч.): История развития футбола. Правила игры.

Практика (4 ч.): Игра.

Тема занятия: Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.

Теория (1 ч.): Техника передвижения.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Теория (1 ч.): Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Практика (4 ч.): Игра.

Тема занятия: Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
Техника игры вратаря.

Теория (1 ч.): Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
Техника игры вратаря.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Тактика игры в футбол. Тактика нападения.
Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

Теория (1 ч.): Тактика игры в футбол. Тактика нападения.
Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

Практика (5 ч.): Игра.

Тема занятия: Тактика защиты. Индивидуальные действия.
Групповые действия. Тактика вратаря.

Теория (1 ч.): Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Практика (4 ч.): Игры.

5. Контрольные испытания (2 часа).

Тема занятия: Сдача нормативов.

Практика (2 ч.): Сдача нормативов.

2 группа (от 11 до 12 лет)

1. Теоретическая подготовка (17 часов).

Тема занятия: Вводное занятие. ТБ

Теория (1 ч.): Теоретическая подготовка. Техника безопасности.

Тема занятия: Строение и функции организма человека.

Теория (2 ч.): Строение и функции организма человека.

Тема занятия: Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
Теория (2 ч.): Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Практика (7 ч.): Игры.

Тема занятия: Игры «Класс, смирно!», «Фигуры», «Угадай, чей голосок».

Теория (1 ч.): Игры «Класс, смирно!», «Фигуры», «Угадай, чей голосок».

Практика (3 ч.): Игры.

Тема занятия: Профилактика травматизма при занятиях спортом.

Теория (1 ч.): Профилактика травматизма при занятиях спортом.

2. Общая физическая подготовка (44 часа).

Тема занятия: Общие понятия ОФП.

Теория (1 ч.): Общие понятия ОФП.

Практика (2 ч.): Игры, соревнования.

Тема занятия: Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.

Теория (1 ч.): Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.

Практика (4 ч.): Эстафетный бег.

Тема занятия: Подвижные игры.

Теория (1 ч.): Подвижные игры.

Практика (3 ч.): Игры.

Тема занятия: Подвижные игры с бегом.

Теория (1 ч.): Подвижные игры с бегом.

Практика (3 ч.): Игры.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (1 ч.): Развитие навыков.

Практика (3 ч.): Бег.

Тема занятия: Эстафетный бег.

Теория (1 ч.): Эстафетный бег.

Практика (3 ч.): Бег.

Тема занятия: Подвижные игры с мячом.

Теория (1 ч.): Подвижные игры с мячом.

Практика (3 ч.): Игры.

Тема занятия: Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.

Теория (1 ч.): Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.

Практика (3 ч.): Эстафетный бег.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (1 ч.): Развитие навыков.

Практика (4 ч.): Игра.

Тема занятия: Подвижные игры с предметами.

Теория (1 ч.): Развитие навыков.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (1 ч.): Развитие навыков.

Практика (2 ч.): Игра.

3. Специальная физическая подготовка (44 часа).

Тема занятия: Общие понятия СФП.

Теория (1 ч.): Общие понятия СФП.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Передача мяча сверху двумя руками.

Теория (1 ч.): Передача мяча сверху двумя руками.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Приём мяча снизу двумя руками вверх и назад.

Теория (1 ч.): Приём мяча снизу двумя руками вверх и назад.

Практика (3 ч.): Игры.

Тема занятия: Отбивание мяча через сетку в прыжке кулаком и верхней передачей.

Теория (1 ч.): Отбивание мяча через сетку в прыжке кулаком и верхней передачей.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Приём мяча сверху в падении.

Теория (1 ч.): Приём мяча сверху в падении.

Практика (2 ч.): Игры.

Тема занятия: Приём мяча снизу в падении.

Теория (1 ч.): Приём мяча снизу в падении.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Приём одной рукой снизу в падении.

Теория (1 ч.): Приём одной рукой снизу в падении.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Передача мяча стоя спиной к подаче.

Теория (1 ч.): Передача мяча стоя спиной к подаче.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Прямая нижняя подача.

Теория (1 ч.): Прямая нижняя подача.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Прямая верхняя подача.

Теория (1 ч.): Прямая верхняя подача.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Боковая верхняя подача.

Теория (1 ч.): Боковая верхняя подача.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (2 ч.): Практика и развитие навыков.

Практика (4 ч.): Игра.

4. Техническая подготовка (27 часов).

Тема занятия: Инструктаж по технике безопасности на занятиях.
История развития футбола. Правила игры.

Теория (3 ч.): История развития футбола. Правила игры.

Тема занятия: Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.

Теория (1 ч.): Техника передвижения.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Теория (1 ч.): Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
Техника игры вратаря.

Теория (1 ч.): Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
Техника игры вратаря.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Тактика игры в футбол. Тактика нападения.
Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

Теория (1 ч.): Тактика игры в футбол. Тактика нападения.
Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Тактика защиты. Индивидуальные действия.
Групповые действия.

Теория (1 ч.): Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.

Практика (2 ч.): Игры.

Тема занятия: Тактика вратаря. Техника передвижения.

Теория (1 ч.): Тактика вратаря. Техника передвижения.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (2 ч.): Практика и развитие навыков.

Практика (4 ч.): Игра.

5. Контрольные испытания (2 часа).

Тема занятия: Сдача нормативов.

Практика (2 ч.): Сдача нормативов.

3 группа (от 13 до 18 лет)

1. Теоретическая подготовка (17 часов).

Тема занятия: Вводное занятие. ТБ.

Теория (1 ч.): Теоретическая подготовка. Техника безопасности.

Тема занятия: Строение и функции организма человека.

Теория (2 ч.): Строение и функции организма человека.

Тема занятия: Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
Теория (2 ч.): Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Практика (7 ч.): Игры.

Тема занятия: Игры «Класс, смирно!», «Фигуры», «Угадай, чей ГОЛОСОК».

Теория (1 ч.): Игры «Класс, смирно!», «Фигуры», «Угадай, чей ГОЛОСОК».

Практика (3 ч.): Игры.

Тема занятия: Профилактика травматизма при занятиях спортом.

Теория (1 ч.): Игры.

2. Общая физическая подготовка (44 часа).

Тема занятия: Общие понятия ОФП.

Теория (1 ч.): Общие понятия ОФП.

Практика (2 ч.): Игры, соревнования.

Тема занятия: Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.

Теория (1 ч.): Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.

Практика (4 ч.): Эстафетный бег.

Тема занятия: Подвижные игры.

Теория (1 ч.): Подвижные игры.

Практика (3 ч.): Игры.

Тема занятия: Подвижные игры с бегом.

Теория (1 ч.): Подвижные игры с бегом.

Практика (3 ч.): Игры.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (1 ч.): Развитие навыков.

Практика (3 ч.): Бег.

Тема занятия: Эстафетный бег.

Теория (1 ч.): Эстафетный бег.

Практика (3 ч.): Бег.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (1 ч.): Развитие навыков.

Практика (7 ч.): Бег.

Тема занятия: Эстафетный бег.

Теория (1 ч.): Эстафетный бег.

Практика (3 ч.): Эстафетный бег.

Тема занятия: Подвижные игры с мячом.

Теория (1 ч.): Подвижные игры с мячом.

Практика (3 ч.): Игры.

Тема занятия: Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.

Теория (1 ч.): Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.

Практика (3 ч.): Эстафетный бег.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (1 ч.): Развитие навыков.

Практика (4 ч.): Игра.

Тема занятия: Подвижные игры с предметами

Теория (1 ч.): Развитие навыков.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (1 ч.): Развитие навыков.

Практика (2 ч.): Игра.

3. Специальная физическая подготовка (44 часа).

Тема занятия: Общие понятия СФП.

Теория (1 ч.): Общие понятия СФП.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Передача мяча сверху двумя руками.

Теория (1 ч.): Передача мяча сверху двумя руками.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Приём мяча снизу двумя руками вверх и назад.

Теория (1 ч.): Приём мяча снизу двумя руками вверх и назад.

Практика (3 ч.): Игры.

Тема занятия: Отбивание мяча через сетку в прыжке кулаком и верхней передачей.

Теория (1 ч.): Отбивание мяча через сетку в прыжке кулаком и верхней передачей.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Приём мяча сверху в падении.

Теория (1 ч.): Приём мяча сверху в падении.

Практика (2 ч.): Игры.

Тема занятия: Приём мяча снизу в падении.

Теория (1 ч.): Приём мяча снизу в падении.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Приём одной рукой снизу в падении.

Теория (1 ч.): Приём одной рукой снизу в падении.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Передача мяча стоя спиной к подаче.

Теория (1 ч.): Передача мяча стоя спиной к подаче.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Прямая нижняя подача.

Теория (1 ч.): Прямая нижняя подача.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Прямая верхняя подача.

Теория (1 ч.): Прямая верхняя подача.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Боковая верхняя подача.

Теория (1 ч.): Боковая верхняя подача.

Практика (3 ч.): Игра.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (2 ч.): Практика и развитие навыков.

Практика (4 ч.): Игра.

4. Техническая подготовка (27 часов).

Тема занятия: Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

История развития футбола. Правила игры.

Теория (3 ч.): История развития футбола. Правила игры.

Тема занятия: Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.

Теория (1 ч.): Техника передвижения.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Теория (1 ч.): Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря.

Теория (1 ч.): Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Тактика игры в футбол. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

Теория (1 ч.): Тактика игры в футбол. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Теория (1 ч.): Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.

Практика (2 ч.): Игры.

Тема занятия: Тактика вратаря. Техника передвижения.

Теория (1 ч.): Тактика вратаря. Техника передвижения.

Практика (2 ч.): Игра.

Тема занятия: Практика и развитие навыков.

Теория (2 ч.): Практика и развитие навыков.

Практика (4 ч.): Игра.

5. Контрольные испытания (2 часа).

Тема занятия: Сдача нормативов.

Практика (2 ч.): Сдача нормативов.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Материально – технические условия:

Спортзал площадью - 44,83 м²;

Необходимое количество часов;

Спортивный инвентарь:

- маты- 6 шт.;
- скакалки – 7шт.;
- мячи (футбольные) – 3 шт.;
- мячи (баскетбольные) – 5 шт.;
- мячи (фитбол) – 3 шт.;
- маленькие мячи – 6 шт.;
- канат – 1 шт.;
- обручи – 6 шт.;
- мячи (волейбольные) – 2 шт.;
- спортивный «Козел» - 1 шт.;
- скамейки – 3 шт.;
- гири - 3 шт.;
- шведская стенка - 4 шт.;
- гимнастическая доска – 1 шт.

2. Методическое обеспечение:

- Должиков И.И. «Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере: Методическое пособие». – М.: «Айрис-пресс», 2005. – 176 с.

- Зимин Н. Методическое пособие по курсу «Легкая атлетика». Кострома, 1991. – 205 с.

- Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 203 с.

2. Используемая литература:

Литература для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: 2006. – 83 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.:1988. – 106 с.

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.:1980. – 61 с.

4. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.: 1982. – 94 с.

5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.: 2012. – 316 с.

6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков - М.: Физкультура и спорт, 2010. – 92 с.

Литература для обучающихся:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.: 2010. – 108 с.

2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.: 2005. – 67 с.

Литература для и родителей:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.: 2009. – 73 с.

2. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.: 1990. – 59 с.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
на 2020 - 2021 учебный год**

Календарные периоды учебного года:

- 1.1. Дата начала учебного года: 1 сентября 2020 года;
- 1.2. Продолжительность учебного года (учебных занятий) 34 учебные недели.
- 1.3. Продолжительность учебной недели: 5 дней.

Общеобразовательное учреждение работает по графику по графику пятидневной односменной рабочей недели с двумя выходными днями. Продолжительность учебного года при реализации программ дополнительного образования в 2020-2021 учебном году устанавливается с 1 сентября 2020 г. по 25 мая 2021 г.

2. Периоды образовательной деятельности:

Продолжительность учебных периодов:

Четверть	Сроки и продолжительность учебных периодов	Сроки и продолжительность каникул
Первая	01.09.2020 – 30.10.2020 (8 недель 4 дня)	31.10.2020 - 08.11.2020 (9 дней)
Вторая	09.11.2020 - 30.12.2020 (7 недель 3 дня)	31.12.2020 - 10.01.2021 (11 дней)
Третья	11.01.2021 - 19.03.2021 (9 недель 3 дня)	20.03.2021 - 28.03.2021 (9 дней)
Четвертая	29.03.2021 - 25.05.2021 (8 недель)	26.05.2021 - 31.08.2021 (95 дней)

Промежуточная аттестация учащихся проводится на основании Положения об аттестации обучающихся по итогам реализации дополнительных общеразвивающих программ (Приказ № 126.1-од от 01.09.2018 г.).

Сроки промежуточной аттестации: для 1 группы - 21.12.20 г., для 2 группы – 23.12.20 г., для 3 группы - 24.12.20 г.

Сроки итоговой аттестации: для 1 группы - 13.05.21 г., для 2 группы – 19.05.21 г., для 3 группы - 21.05.21 г.