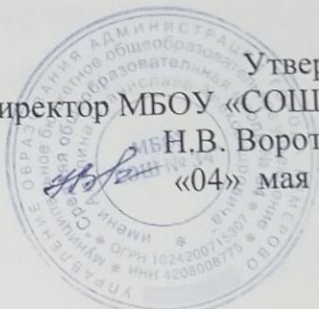


Управление образования Администрации города Кемерово

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №34
имени Амелина Станислава Александровича"

Принята
на заседании МО классных
руководителей
Протокол № 10
от «04» мая 2021 г
Калина / Е.А.Калина /

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 34»
Н.В. Воротникова
«04» мая 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Спорттайм»

Возраст учащихся: 6,6-10 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчики :
Волкова М. С.,
Швалюк М. Н.,
учителя физической культуры
МБОУ «СОШ №34»

Кемерово, 2021 год.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	6
1.4. Ожидаемые результаты	12
2. Комплекс организационно – педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	16
2.6. Список литературы	17
Приложение	18

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорттайм» физкультурно - спортивной направленности (далее – Программа) разработана для учащихся 6,6-10 лет основной группы здоровья.

Программа составлена на основе нормативных и правовых документов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений дополнительного образования детей:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав школы.

Программа служит основным документом для обучения начинающих спортсменов и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения и формирования у них навыков здорового образа жизни.

Актуальность данной программы заключается в том, что она ориентирована на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Кроме того, она призвана средствами физической культуры и спорта всемерно способствовать укреплению здоровья детей, повышению их работоспособности, формированию у них высоких нравственных качеств, организации досуга. Программа готовит

к достижению высоких спортивных результатов, связана с преодолением трудностей, отказом от вредных привычек (курение, алкоголь), несовместимых с укреплением здоровья.

Реализуя содержание программы, педагоги имеют возможность развития у обучающихся младшего школьного возраста физических способностей (скоростных и координационных способностей, способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Педагогическая целесообразность применения данной программы доказывается возрастающей потребностью детей любого возраста в спортивном образовании, в развитии коммуникативной и эмоциональной сферах личности ребенка, выявлении и развитии их задатков и спортивных способностей, в укреплении здоровья.

Новизна программы состоит в том, что она включает в себя комбинированные занятия по двум спортивным направлениям: футбол, пионербол, которые в комплексе помогают стать сильными, ловкими, выносливыми, смелыми.

Характеристики программы и особенности организации образовательной деятельности по программе представлены в таблице № 1.

Таблица 1

Особенности организации образовательной деятельности по программе

Характеристика	Разноуровневность (ступенчатость) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Показатели	Специфика реализации
			Групповые программы для основных групп здоровья
Уровень усвоения	Стартовый, Базовый	Количество учащихся	15-20 человек
		Возраст учащихся	6,6 -10 лет
		Срок обучения	3 года
		Режим занятий	4 часа в неделю
		Объём программы	140ч. *3
		Медицинские требования	допуск к занятиям
		Особенности состава учащихся	постоянный
		Форма обучения	очная, возможно применение дистанционных форм обучения
		Особенности организации образовательной деятельности	традиционная форма

1.2 Цель и задачи программы

Цель данной программы – приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, массовое вовлечение учащихся через участие в спортивно – массовых мероприятиях и акциях.

Задачи:

1. сформировать у учащихся устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
2. развивать двигательные (физические) качества обучающихся: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений с применением их в сложных ситуациях и при высокой интенсивности;
3. вовлекать учащихся в муниципальные и региональные соревнования.

Программа построена с учетом общепедагогических принципов: сознательности и активности усвоения материала, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации и специфических принципов:

- единства общей и специальной физической подготовки;
- непрерывности учебно-тренировочного и воспитательного процессов, их многолетний и круглогодичный характер;
- постепенного увеличения физических нагрузок;
- цикличности тренировочного процесса.

Структура занятий соответствует общепринятой схеме с учетом реализации методических принципов обучения и включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, спортивные эстафеты, профилактические и оздоровительные мероприятия. Важным аспектом образовательной деятельности является осуществление воспитательной работы в группе.

Для результативной работы учитываются особенности возрастного и полового развития детей, возрастных интересов. В возрасте 6,6 - 10 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста учитывается эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с мячом с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому планируется развитие быстроты и ловкости движений; задания простые по выполнению и короткие по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

Программа реализует принцип преемственности и рассчитана на три года (1 год - стартовый уровень, 2 и 3 годы - базовый). Программа построена по циклическому типу, то есть на базовом уровне изучаются те же темы, только материал углубляется и расширяется.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и терминологии, гарантированно обеспечивают трансляцию целостной картины мира в рамках содержательно-тематического направления программы.

Учебный план и тематика изучаемого материала представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Учебный план программы

№ п/п	Содержание материала	Количество часов									Формы аттестации/контроля
		1 год обучения Стартовый уровень			2 год обучения Базовый уровень			3 год обучения Базовый уровень			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	1	1	-	-	-	-	Опрос
2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	1	1	-	1	1	-	Опрос
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	-	1	1	-	1	1	-	Зачет
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	2	2	-	1	1	-	-	-	-	Опрос
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-	-	-	-	-	-	-	Опрос
6.	Правила игры в футбол	4	4	-	-	-	-	-	-	-	Зачет
7.	Правила игры в пионербол	4	4	-	-	-	-	-	-	-	Зачет
8.	Место занятий и оборудование, инвентарь	2	2	-	-	-	-	-	-	-	Зачет
9.	Общая физическая подготовка	60	-	60	21	-	21	23	-	23	Педагогическое наблюдение
10.	Специальная физическая подготовка	22	-	22	33	-	33	33	-	33	Педагогическое наблюдение
11.	Основы техники игры в футбол	20	-	20	39	-	39	39	-	39	Педагогическое наблюдение
12.	Основы техники игры в пионербол	20	-	20	39	-	39	39	-	39	Педагогическое наблюдение
13.	Контрольные нормативы	-	-	-	4	-	4	4	-	4	Зачет
Итого		140	18	122	140	4	136	140	2	138	

1.3. Содержание материала для занятий в основных группах здоровья (стартовый и базовый уровень) первого, второго и третьего года обучения

Тема 1. Введение.

Знакомство учащихся с правилами поведения в спортивном зале, расписанием занятий, оборудованием мест занятий, инвентарем, с техникой безопасности (приложение). Знакомство с достижениями старших спортсменов, краткая характеристика футбола и пионербола.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе образования.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу/пионерболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Чемпионатах, Олимпийских играх.

Тема 3. Развитие футбола и пионербола в России и за рубежом.

История зарождения и развития в России и в Кемеровской области.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий спортом.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Врачебный контроль при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом и пионерболом. Оказание первой помощи. Раны и их разновидности.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и

работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Правила игры в футбол/ пионербол.

Правила в футболе/ пионерболе. Правила проведения соревнований.

Тема 8. Место занятий и оборудование, инвентарь.

Знакомство обучающихся с местом занятий. Инвентарь, используемый в игре. Правила поведения в зале. Требования инструкций для учащихся и соблюдение правил техники безопасности. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях. Общее понятие о технике игры в футбол/пионербол.

Тема 9. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие 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, «переталкивания», приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 10. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Тема 11. Основы техники игры в футбол.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в Ном партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и кругу, а также

меня направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону «скрестным», приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар: короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тема 12. Основы техники игры в пионербол.

Подача мяча. Техника выполнения подачи. Прием мяча. Подача мяча по зонам, управление подачей.

Передача мяча. Передачи внутри команды. Передачи через сетку. Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

Нападающий бросок. Техника выполнения нападающего броска. Нападающие броски с разных зон.

Блокирование. Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

Комбинированные упражнения. Подача – прием. Подача – прием –

передача. Передача – нападающий бросок. Нападающий бросок – блок.

Учебно-тренировочные игры. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Отработка индивидуальных действий игроков. Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

1.4. Ожидаемые результаты

По завершению освоения программы обучающиеся овладеют основными терминами игры в футбол и пионербол, а также ведению мяча, базовым передачам и ударам по мячу.

К концу первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- об особенностях зарождения, истории футбола и пионербола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- режим дня спортсмена; основы личной гигиены;
- основы защиты организма и профилактики заболеваний;
- причины травматизма при занятии футболом и пионерболом и правила его предупреждения;
- уметь организовать самостоятельные занятия, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу и пионерболу в классе, во дворе, в городском лагере и др.

К концу второго года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико – техническими приемами футбола и пионербола;
- знать основы судейства.

К концу третьего года обучения учащиеся должны уметь:

- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- применять навыки техники индивидуальных тактических действий в защите и нападении;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций.

Личностные универсальные учебные действия:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

Основными видами подготовки учащихся являются: теоретическая, физическая, технико-тактическая, морально-волевая и соревновательная.

Теоретическая подготовка обеспечивает осмысление физического совершенствования, технико-тактических приемов и игровых действий.

Физическая подготовка решает вопросы развития двигательной деятельности.

Технико-тактическая подготовка вооружает игроков индивидуальным мастерством, групповой и командной тактикой ведения игры.

Соревновательная подготовка является важным звеном в спортивном совершенствовании, так же, как и знания, умения, навыки, обретенные в ходе учебно-тренировочных занятий, проявляется в ходе игр; следовательно, основные требования и коррективы в содержании учебно-тренировочного процесса вносятся по результатам игровой деятельности.

Распределение часов на изучение материала в течение учебного года представлено в таблице № 3.

Таблица 3

2.1. Календарный учебный график для группы 1-3 года

<i>Месяц</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>
Введение	2								

Теоретическая подготовка									
Физическая культура и спорт в России		1	1	1					
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2				2				
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1	1		1					
Физиологические основы спортивной тренировки							1	1	
Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований			2		2				
Правила игры в пионербол. Организация и проведение соревнований				2		2			
Место занятий, оборудование и инвентарь	1	1							
Практическая подготовка									
Общая физическая подготовка	15	15	12	15	10	16	12	16	16
Специальная физическая подготовка	15	15	12	15	10	16	12	16	16
Технико-тактическая подготовка (футбол, пионербол)	15	15	12	17	12	17	14	18	16
Контрольные нормативы		3							3
Итого	51	51	39	51	36	51	39	51	51

2.2. Условия реализации программы

➤ *Материально-техническое обеспечение реализации программы*

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Мячи футбольные
- Футбольные ворота
- Скакалки
- Гантели

➤ *Информационное обеспечение*

- Наличие информационного стенда
- Страница на сайте школы
- Выход на соцстраницы ВК, Инстаграм, Фейсбук

➤ *Кадровое обеспечение*

В соответствие со штатным расписанием в реализации программы участвуют:

Сотрудники	Наименование должностей	Управленческие функции
Координатор	Заместитель директора по ВР	осуществляет общее руководство и контроль всей реализации программы
Тренеры	Учителя физической	организуют спортивно – оздоровительную

	культуры	работу, осуществляют специализированную спортивную деятельность, участвуют в подготовке спортивных мероприятий.
Технический персонал		осуществляют хозяйственную деятельность и материально-техническое обеспечение

2.3. Формы аттестации

Контрольно-учетный урок с опросом и практическими заданиями. Участие в проведении физкультурных досугов и праздниках. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: тестирование, протоколы промежуточной, годовой и итоговой аттестации, грамоты, дипломы, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, фотографии, отзывы детей и родителей, свидетельство (сертификат), статьи, вводный контроль и диагностическая карта мониторинга личностного развития обучающихся. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, конкурс, открытое занятие, отчет итоговый, праздник, фестиваль и др. Контроль за освоением программы проводится в конце учебного года. Анализ выполнения заданий позволяет определить степень усвоения программы.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Нормативы по ОФП и СФП

<i>Физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Девушки (результат)</i>	<i>Оценка сдано/не сдано</i>
Быстрота	Бег на 30 м	6,6	
Координация	Челночный бег 3x10м	10,4	
Выносливость	6-ти минутный бег	650	
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)		
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)	4	
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	5	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	120	
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	Не менее 4 раз	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с		

2.5. Методические материалы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журналы; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения, текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально – фронтальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) - инвентарь	фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература	контрольные нормативы и контрольные тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- инвентарь, методические пособия	протокол вводный, текущий
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	оборудование для тестирования.	вводный.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: путь к здоровью и физическому совершенству . М.: Спорт, 2016. 234 с.
2. Григорьева И.И. Профессиональные стандарты: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор- методист» // Документы и методические материалы (сборник 1).М.: Спорт, 2015. С. 3-279.
3. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет./под ред. М.А. Годик, С.М. Мосягина, И.А. Швыкова, Н.В. Котенко. Нижний Новгород, 2012. 47с.
4. Симонова О.В. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения // Спорт в школе. 2000. N 41-42. С. 5 - 17.
5. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: Юнити-Дана, 2012. 431с.

Литература , рекомендуемая для детей и родителей

1. Игры на воздухе/ под ред. Т. В. Барышникова. СПб.: Кристалл, КОРОНА,1998. 288 с.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС)/ под ред. В.И. Лях. А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012. 36 с.

Требования техники безопасности для зала и стадиона

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком грунте;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований судьи.

1.3. При занятиях спортом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий спортом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий по футболу/пионерболу

2.1. Занятия по футболу/пионерболу проводятся на стадионах, футбольных полях, волейбольных площадках и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу, футбольному залу, спортивному залу .

2.2. Учитель до начала занятий проверяет состояние, готовность спортивной площадки и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, волейбольной сетки , наличие посторонних предметов на поле/ в зале.

2.3. Инструктирует участников по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

2.4. При проведении занятий в спортивном зале проверяет полы. На полу после влажной уборки играть запрещается.

2.5. Проводить занятия по футболу/пионерболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

2.6. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, учителя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами игры.

3.4. Занятия должны проходить под руководством тренера-учителя.

3.5. Во время занятий на спортивном поле/ зале не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. На расстоянии 10 метров от спортивного поля, а также в секторах для метания и прыжков, не должны находиться посторонние лица и/или спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

3.6. Во время проведения игр учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований.

3.7. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях спортсмен должен уметь применять самостраховку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-учителю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.