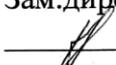


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 178» городского округа Самара

Рассмотрено
на заседании МО классных
руководителей
Протокол
№ 1 от «24» 08 2021г.
Председатель МО
 Рахманова Е.Ю.

Проверено
«25» 08 2021г.
Зам. директора по ВР
 /Плотникова О.А./



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
кружка «Футбол»**

Возраст детей лет
Срок реализации 4 года

Составил:
педагог дополнительного образования
Егоров Н.П.

Самара 2021

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы (физкультурно-спортивная).

Физическое воспитание должно выступать, как основной фактор повышения двигательных возможностей детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду. В функциональном созревании двигательного анализатора первостепенную роль играет двигательная активность школьников. Поэтому развитие двигательных качеств является основополагающим.

Спортивные игры дают возможность решения многообразных двигательных задач, характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма, говорит о гармоничном воспитании физических качеств!

С 1990 года наша страна является членом международной организации "СпециалОлимпикс Интернешнл", благодаря чему дети с ограниченными возможностями здоровья получили право на участие в спортивных соревнованиях. В настоящее время, одной из популярных игр среди мальчиков и девочек, является мини – футбол. Это произошло в связи с успешным выступлением на всероссийских соревнованиях в составе сборной команды. Поэтому в нашей школе данный вид спорта наиболее приоритетный.

Физическая культура и спорт являются частью культуры общества, приобщение к которой, безусловно, будет способствовать адаптации любого нормального ребенка, а тем более детей с ограниченными возможностями здоровья в окружающем мире. Однако наряду с появившейся возможностью участия в спортивно-соревновательной деятельности возникает потребность в формировании научно-методической основы для организации и проведения спортивно-тренировочных занятий, а ряд ученых подчеркивает необходимость научного обоснования занятий спортом для инвалидов и лиц с отклонениями в развитии.

Актуальность программы (своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени). Традиционно обоснование актуальности программы проводится на основе анализа социально-экономической ситуации и вызовов системе образования и социализации человека с выделением существующих проблем и обоснованием вклада реализации предлагаемой программы дополнительного образования детей в их решение. Расширяется круг изучаемых технических приемов и тактических действий, формируются умения выполнять изученные приемы в усложненных условиях. Дальнейшее развитие физических качеств с учетом специфики мини – футбола. Расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость. Совершенствуется физическая подготовка, с учетом тех качеств, которые необходимы для овладения сложных технических приемов, групповые и командные тактические действия. Осуществляется конкретизация игровых функций занимающихся и предусматривается углубленное изучение теоретических знаний.

Цель программы:

развитие и пропаганда Специального Олимпийского движения и увеличение количества его участников и сторонников;

Образовательные задачи:

обогащать знания по спортивным играм

Коррекционные задачи:

формировать эмоциональный мир ученика

Воспитательные задачи:

воспитывать чувство ответственности, чувство локтя

Развивающие задачи:

стремиться достигнуть определенной заранее поставленной цели

Познавательные задачи:

Формировать представление о командных играх

Мотивационные задачи:

улучшать способность целенаправленно двигаться, владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры

Социально- педагогические задачи:

реабилитация и адаптация к жизни в обществе, людей с нарушением интеллекта, средствами физической культуры и спорта.

Оздоровительные задачи:

Активно заниматься спортом и закаливанием, улучшать двигательные показатели

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- познакомить детей с различными видами спорта;
- обучить технологиям выполнения физических упражнений;
- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- способствовать развитию творческих способностей каждого ребенка на основе личностно-ориентированного подхода;
- развить сенсорную сферу ребенка (чувства цвета, формы, пропорции, моторики и другие);
- развивать творческую активность детей

Воспитательные:

- сформировать устойчивую мотивацию к самореализации средствами физических упражнений;

Принципы программы:

1. Принцип дифференциации (индивидуальный подход к детям;
2. Принцип доступности содержания предлагаемых сведений;
3. Принцип увлекательности (эмоциональное содержание и форм работы);
4. Принцип психологической комфортности;
5. Принцип преемственности (последующий материал базируется на знание предыдущего.

Отличительные особенности программы (основные идеи, отличающие программу от существующих). Описание новизны программы возможно через обоснование изменения количества часов на изучение программы (разделов, тем); новых подходов к структурированию содержания программы (модульный подход, выделение индивидуальных образовательных маршрутов, уровней усвоения содержания для разных категорий обучающихся; дополнения содержания программы в сравнении с имеющимся; включения регионального компонента в содержание программы; специфики использования педагогических технологий (например, проектной, исследовательской, кейс-технологии и пр.). Важно связать вносимые изменения или проектируемые характеристики с личностным заказом обучающихся и их родителей. Представление ребенку уникальных образцов народных художественных ремесел способствует

развитию процессов творческого воображения, детской фантазии, воздействует на эмоционально-образную и волевую сферу учащихся.

Содержание программы ориентирует педагога на «зону ближайшего развития», то есть на то, что ребенок может усвоить самостоятельно или с помощью взрослых, так и на перспективу, ориентируя на развивающее обучение, с использованием полученных знаний в разных областях на следующих возрастных этапах.

Адресат программы

Программа «Мини-футбол» предназначена для детей от 7 до 14 лет.

В группы *первого года обучения* принимаются школьники 7-8 лет.

Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной, включать детей 7-8 лет.

На второй год обучения принимаются обычно дети, освоившие программу первого года обучения. Если приходят заниматься дети 9-10 лет, то после входной диагностики они зачисляются в группу детей 2-го года обучения, так как уровень их знаний, имеющиеся умения и навыки работы с мячом, приобретенные чаще всего на уроке, соответствуют общекультурному уровню обучения.

Так как программа основана на принципе цикличности, то интенсивно осваивая программу предыдущего года, дети быстро адаптируются к более серьезным требованиям, соответствующим задачам второго года обучения.

Опыт реализации программы позволяет утверждать, что разновозрастные группы имеют свои преимущества перед одновозрастными: младшие наблюдают и учатся у старших, а старшие помогают младшим, опекают их и тем самым тоже учатся.

На втором году обучения учебные занятия проходят два раза в неделю по 1 часу.

Третий год обучения – возраст детей от 10 до 12 лет. Возможен добор в группу третьего года обучения детей 11-12 лет, который осуществляется с

учетом возраста, имеющихся знаний и умений, полученных в другом детском объединении или в результате индивидуального обучения. Условием зачисления учащихся на третий год обучения является успешное выполнение тестов, соответствующей уровню результата второго года обучения, т.е. имеющих способности к овладению данным видом спорта.

Третий год обучения предусматривает проведение занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Четвертый год обучения – предусматриваемый программой возраст учащихся – 12-14 лет. Ребенок, освоивший основы владения мячом и взаимодействие в команде по данной программе, после трехлетнего обучения может продолжить совершенствовать мастерство по индивидуальной траектории, т.к. четвертый год обучения является годом совершенствования навыков и углубления знаний.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 4 года.

На полное освоение программы требуется 340 часов: по 68 часов в первый-третий годы обучения, 136 часов – в четвертый год обучения.

Формы обучения (очная, очно-заочная или заочная форме, а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Специального отбора детей в детское объединение для обучения по разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. «Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся.

Состав группы – 7-8 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год на первом-третьем годах обучения – 68 часа, на четвертом году обучения – 68 часов.

Первый год обучения: занятия проходят два раза в неделю по одному учебному часу.

На втором, третьем годах обучения учебные занятия проходят два раза в неделю по 1 часу.

Четвертый год обучения предполагает проведение занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Педагогическая целесообразность

В первый год обучения ребенок расширяет кругозор, знакомится с приемами владения мячом, правилами игры (**ознакомительный уровень**).

Во второй год обучения ребенок осваивает основы игры, времени на практические работы отводится больше, чем на теорию по сравнению с первым годом обучения. Третий год – ребенок совершенствует свое мастерство. Идет расширение знаний правил игры, совершенствуются практические навыки (**базовый уровень**).

Первый год обучения по программе позволяет ребенку сориентироваться в мире спорта, второй и третий - отработать базовые умения.

Четвертый год обучения – курс усовершенствования или специализации (**продвинутый уровень**). В этот год работа ведется по индивидуальным планам, в основном, все часы отводятся на практическую работу.

Практическая значимость

Программа «Мини-Футбол» разработана на основе разноуровневого подхода и предусматривает три уровня сложности: стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (творческий).

Первый год обучения – уровень стартовый (ознакомительный).

Данный уровень предполагает знакомство детей с удивительным миром спорта. На этом уровне ребенок пробует себя. Исходя из индивидуальных способностей и скорости изучаемого материала, он сможет выбрать для себя интересные виды спорта. Поэтому по использованию технологий ознакомительный уровень является минимально сложным для учащихся.

Второй и третий годы обучения – уровень базовый.

Данный уровень предполагает более углубленное изучение ребенком выбранных видов спорта. Учащиеся смогут постичь их особенности и тонкости.

Четвертый год обучения – уровень продвинутой (творческой).

Этот уровень позволит обучающимся развить умение применять полученные ранее знания и навыки в конкретном виде спорта, что обеспечит полную их самореализацию.

Некоторые учащиеся не в состоянии осваивать программу третьего уровня обучения. Поэтому, они продолжают заниматься в объединении четвертый год, при этом остаются на втором уровне обучения, наращивая количественные и качественные показатели освоения практических навыков в работе с мячом.

Возрастные особенности учащихся

Программа рассчитана на детей разного возраста (от 7 до 14 лет) и уровня подготовки.

Возможность создавать что-либо новое и необычное закладывается в детстве через развитие высших психических функций, таких как мышление и воображение.

Программа «Мини-Футбол» адресована детям от 12 до 14 лет.

Задача педагога состоит в стимулировании творческой деятельности, корректном оценивании ребенка, подчеркивая уникальность и самостоятельность. Спортивные игры дают возможность решения многообразных двигательных задач, характеризует всесторонность

воспитания физических качеств, а возможность выполнения двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма, говорит о гармоничном воспитании физических качеств! *Младшего школьника* характеризует переход от прямого копирования к потребности сделать самому. Данный возраст является благоприятным периодом для развития физических способностей. В своих устремлениях дети доверяют ровесникам. Ребенок стремится стать интересным человеком для сверстников, повышается роль своей самооценки, которая проявляется в сравнении себя с другими людьми. Задача педагога – создать условия для доверительного обращения с взрослыми. Педагог должен создать на занятиях такие условия, чтобы каждый ребенок мог проявить свои способности и реализовать свою творческую активность.

Подростка отличает стремление к самостоятельности, независимости, к самопознанию, формируются познавательные интересы. Задача педагога доверять подростку решение посильных для него вопросов, уважать его мнение. Общение предпочтительнее строить не в форме прямых распоряжений и назиданий, а в форме проблемных вопросов. У подростка появляется умение ставить перед собой и решать задачи, самостоятельно мыслить и трудиться.

Подросток проявляет инициативу, желание реализовать и утвердить себя. В этот период происходит окончательное формирование интеллекта, совершенствуется способность к абстрактному мышлению. Для старшего подростка становится потребностью быть взрослым. Проявляется стремление к самоутверждению себя в роли взрослого. Задача педагога побуждать учащегося к открытию себя как личности и индивидуальности в контексте физического становления, к самопознанию, самоопределению и самореализации. Совместная деятельность для подростков этого возраста привлекательна как пространство для общения.

Учет возрастных особенностей детей, занимающихся по образовательной программе «Мини-Футбол», является одним из главных педагогических принципов.

В ходе реализации программы используются следующие **формы обучения:**

По охвату детей: групповые, коллективные.

По характеру учебной деятельности:

- беседы (вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся на занятиях, используется в теоретической части занятия);

- викторины (применяется как форма текущего контроля на знание и понимание терминов, событий, процессов, норм;

- игровая программа (представляет собой комплекс игровых методик или набор конкурсов, которые используются как целостная игровая программа и как этап занятия, позволяющие включать детей в различные виды игр);

- различные соревнования;

- участие в школьных спортивных мероприятиях;

- практические занятия (проводятся после изучения теоретических основ с целью отработки практических умений);

игра-путешествие (используется как самостоятельная форма проведения занятия для изучения нового материала и информирования детей, отработки каких-либо умений, а также контроля соответствующих знаний, умений и навыков);

- экскурсия (проводится для знакомства с историей и спорта);

На занятиях создается атмосфера доброжелательности, доверия.

Методы обучения

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные (рассказ; лекция; семинар; беседа; речевая инструкция; устное изложение; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);
- наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу, демонстрация, наблюдения);
- практически-действенные;
- проблемно-поисковые (создание проблемной ситуации, коллективное обсуждение, выводы);
- методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога;
- инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные учащиеся обучают менее подготовленных);
- информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование, использование средств массовой информации литературы и искусства, анализ различных носителей информации, в том числе Интернет-сети, демонстрация, экспертиза, обзор, отчет, иллюстрация, кинопоказ.
- побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха; самостоятельная работа).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

- устный контроля и самоконтроль (беседа, рассказ ученика, объяснение, устный опрос);
- практический контроль и самоконтроль;
- наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

Информационно-рецептивный метод применяется на теоретических занятиях.

Репродуктивный метод обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Исследовательский метод применяется в работе над тематическими проектами.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

В ходе реализации программы используются следующие **типы занятий**:

- комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений, необходимых при выполнении физических упражнений);
- теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);
- диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования, анкетирования, собеседования, выполнения конкурсных и творческих заданий);
- контрольное (проводится в целях контроля и проверки знаний, умений и навыков учащегося через самостоятельную и контрольную работу, индивидуальное собеседование, зачет, анализ полученных результатов. Контрольные занятия проводятся, как правило, в рамках

аттестации учащихся (по пройденной теме, в начале учебного года, по окончании первого полугодия и в конце учебного года);

- практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении физических упражнений).

- вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, составление индивидуальной траектории обучения; а также при введении в новую тему программы);

- итоговое занятие (проводится после изучения большой темы или раздела, по окончании полугодия, каждого учебного года и полного курса обучения).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

За 1 год ученики старших классов должны:

Знать: правила игры в мини- футбол; иметь представления о связи физических упражнений со здоровьем, способах изменения направления и скорости движения; о режиме дня и гигиены, о значении физических упражнений для здоровья человека.

Уметь: применять технические и тактические приемы в учебной игре

Создание условий, которые будут обеспечивать контроль и учет за соблюдением правил поведения и дисциплиной в коллективе.

Содействие сплочению и формированию взаимопонимания и ответственности внутри команды.

Заинтересовать учащихся начальных классов тренировочными занятиями по мини – футболу.

Повышение качества уровней технической подготовки игроков по мини – футболу.

Вовлечение и увеличение числа детей и подростков, как участников во внутри школьных и зональных спортивных мероприятиях. Развивая различные физические качества, повышать уровень достижений в разных видах спорта.

Социальное адаптирование участников к предложенным условиям в занятиях по данному виду спорта

Ежегодное участие в соревнованиях в составе трех команд: мальчиков, девочек, юношей.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Подведение итогов подводится в виде сдачи контрольных нормативов и различных соревнований.

Учебно-тематический план

№п/п	Разделы программы	Количество часов 1 год
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	4
2	Теоретические сведения	На всех занятиях
3	Мини-футбол	64

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1

год обучения

№ п/п	Содержание изучаемого курса	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
1.	Обучение удару по мячу, серединой подъема. Упражнение по совершенствованию удара по мячу. Учебная игра с заданиями.	2	4	6	
2.	Совершенствование удара по мячу, с различных положений, с разбега. Учебная игра с	2	4	6	

	заданиями.				
3.	Изучение удара по мячу серединой подъема по неподвижному мячу с разбега.	2	4	6	
4.	Штрафной. Учебная игра с заданиями	2	3	5	
5.	Изучение удара по мячу в движении. Учебная игра с заданиями.	3	5	8	
6.	Изучение остановки мяча ногой, внутренней стороной стопы. Учебная игра с заданиями.	3	5	8	
7.	Изучение остановки мяча подошвой. Учебная игра с заданиями.	5	4	6	
8.	Изучение остановки мяча серединой подъема ноги. Учебная игра с заданиями.	2	4	6	
9.	Изучение ударов по мячу с остановкой мяча. Учебная игра с заданиями.	2	4	6	
10.	Изучение техники ведения мяча Учебная игра с заданиями.	3	4	7	
11.	Совершенствование ведения мяча Учебные игры с заданиями.	2	2	4	Товарищеская встреча
	Итого	28	40	68	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

При оформлении содержания следует придерживаться ряда общих правил:

- содержание составляется согласно УП;

- формулировка и порядок расположения разделов и тем должны полностью соответствовать их формулировке и расположению в УП;
- необходимо соблюдать деление на теорию и практику по каждому разделу (теме);
- материал следует излагать назывными предложениями;
- содержание каждого года обучения целесообразно оформлять отдельно;
- в содержании могут размещаться ссылки на приложения (например, на правила выполнения упражнений, и т.п.);
- в содержании могут быть представлены вариативные образовательные маршруты.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2

год обучения

№ п/п	Содержание изучаемого курса	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
1.	Совершенствование ведения мяча Учебные игры с заданиями.	2	8	10	
2.	Изучение ведения мяча головой. Совершенствование ведения мяча Учебная игра с заданиями.	2	9	11	
3.	Совершенствование ведения мяча в парах. Учебная игра с заданиями.	2	8	10	
4.	Совершенствование ведения мяча в парах. Учебная игра с заданиями.	2	8	10	
5.	Совершенствование ведения мяча в парах с передачей Учебная игра с заданиями..	2	10	12	
6.	Совершенствование передачи мяча в тройках с ведением. Учебная игра	3	12	15	Товарищеская встреча

	Итого	13	55	68	
--	-------	----	----	----	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

При оформлении содержания следует придерживаться ряда общих правил:

- содержание составляется согласно УП;
- формулировка и порядок расположения разделов и тем должны полностью соответствовать их формулировке и расположению в УП;
- необходимо соблюдать деление на теорию и практику по каждому разделу (теме);
- материал следует излагать назывными предложениями;
- содержание каждого года обучения целесообразно оформлять отдельно;
- в содержании могут размещаться ссылки на приложения (например, на правила выполнения упражнений, и т.п.);
- в содержании могут быть представлены вариативные образовательные маршруты.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3

год обучения

№ п/п	Содержание изучаемого курса	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
1.	Совершенствование подачи мяча с углового с правой ступни. Учебная игра с заданиями.	2	6	8	
2.	Совершенствование подачи мяча с углового с левой ступни. Учебная игра с заданиями.	2	6	8	
3.	Совершенствование подачи угловых мячей с правой, левой ступни. Учебная игра с заданиями.	2	6	8	
4.	Обучение подъему мяча	2	6	8	

	сходу. Учебная игра с заданиями				
5.	Обучение подъему мяча сходу, с бегу. Учебная игра с заданиями.	2	6	8	Участие в соревнованиях
6.	Обучение ведению мяча головой. Совершенствование ведению мяча головой.	2	6	8	
7.	Совершенствование ведению мяча с головы на ногу. Учебная игра .	2	4	6	
8	Совершенствование передачи мяча пяткой. Учебная игра с заданиями.	2	6	8	
9.	Совершенствование передачи мяча с углового. Учебная игра с заданиями.	2	5	7	Товарищеская встреча
	Итого	18	50	68	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

При оформлении содержания следует придерживаться ряда общих правил:

- содержание составляется согласно УП;
- формулировка и порядок расположения разделов и тем должны полностью соответствовать их формулировке и расположению в УП;
- необходимо соблюдать деление на теорию и практику по каждому разделу (теме);
- материал следует излагать назывными предложениями;
- содержание каждого года обучения целесообразно оформлять отдельно;
- в содержании могут размещаться ссылки на приложения (например, на правила выполнения упражнений, и т.п.);

- в содержании могут быть представлены вариативные образовательные маршруты.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4

год обучения

№ п/п	Содержание изучаемого курса	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
1.	Совершенствование ведения мяча с заданием Учебная игра с заданиями.	4	14	16	
2.	Совершенствование передачи мяча Учебная игра с заданиями.	4	12	14	
3.	Совершенствование передачи мяча в одно касание Учебная игра с заданиями.	4	14	16	
4.	Совершенствование подачи мяча с углового Учебная игра с заданиями.	4	14	16	
5.	Совершенствование передачи продольной передачи мяча Учебная игра с заданиями	4	12	14	Участие в соревнованиях
6.	Совершенствование передачи мяча в одно касание Учебная игра с заданиями.	6	12	15	
7.	Совершенствование передачи мяча головой Учебная игра с заданиями	4	12	14	
8.	Совершенствование приема мяча на груди Учебная игра с заданиями.	4	12	14	Товарищеская встреча
	Итого	34	102	136	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

При оформлении содержания следует придерживаться ряда общих правил:

- содержание составляется согласно УП;

- формулировка и порядок расположения разделов и тем должны полностью соответствовать их формулировке и расположению в УП;
- необходимо соблюдать деление на теорию и практику по каждому разделу (теме);
- материал следует излагать назывными предложениями;
- содержание каждого года обучения целесообразно оформлять отдельно;
- в содержании могут размещаться ссылки на приложения (например, на правила выполнения упражнений, и т.п.);
- в содержании могут быть представлены вариативные образовательные маршруты.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

Всего 340 занятий, 340 часа.

Результативность курса. Ожидаемые результаты.

Результаты прохождения программного материала.

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

навыки в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и владеют навыками судейства соревнований. Показывают уровень физического развития и физической подготовки согласно контрольным испытаниям третьего года обучения.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Для предотвращения травматизма на занятиях преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Также педагог разрабатывает комплексы упражнений и подбирает задания для соревнований и конкурсов, подбирает упражнения для сдачи контрольных нормативов.

Материально-технические ресурсы: спортивный зал, школьный стадион, мячи.

Планируемые результаты изучения программы секции

«Мини-Футбол»

1 года обучения

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в спортивную игру (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

2 года обучения

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в спортивную игру (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;

- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

3 и 4 года обучения

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в спортивную игру (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

положительное отношение к занятиям в кружке, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

способность к самооценке на основе критериев успешности учебно-тренировочной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;

чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;

формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

установка на здоровый образ жизни;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

понимания значения занятия спортом в жизни человека;
первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям в спортивной секции;

адекватного понимания, с помощью тренера, причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на тренировочном занятии и задачи по освоению двигательных действий;

принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств в избранном виде спорта указанную учителем, в учебно-тренировочном процессе;

принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений тренировочной деятельности;

оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

оценивать технику выполнения упражнения по видам спорта одноклассником, проводить анализ действий игроков во время игры;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

самостоятельно осваивать технику выполнения новых упражнений по схеме представленной учителем;

осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств и роста результатов в избранном виде спорта;

проводить самоанализ техники выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от вида спорта и конкретных условий;

самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;

произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

анализировать технику спортивных игр или выполнения упражнений, строя логичные решения, включающие установление причинно-следственных связей;

выявлять связь занятий спортивной деятельностью с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

разрабатывать единую тактику занятий л. атлетикой, лыжами и в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

контролировать свои действия в коллективной работе;

во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнёром и учитывая его реакцию на игру;

следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах при занятиях л. атлетикой и лыжами;

соблюдать правила взаимодействия с игроками;

задавать вопросы для уточнения техники, тактики или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Формирование и развитие компетентности в области ИКТ.

Учащиеся научатся:

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

-использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

-создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Обоснование необходимости программы.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Мини-Футбол - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле, за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию.

Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям в

гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (общегрупповая) *организация деятельности учащихся:*

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);

б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек);

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) *организация деятельности* (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

В бесснежное время помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам

В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятий можно рекомендовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне. В течение одного урока могут быть 2-3 такие смены.

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1. деление учащихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнением соответственных заданий;
- 2 . выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых учеников;
3. последовательный переход учащихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых учеников более тщательную работу над элементами техники, целенаправленному развитию двигательных качеств; для сильных – возможность *опережающего обучения* и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль:

Правильно поставленная и организованно проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»: доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно, теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Контрольные упражнения на владение техникой движений основных легкоатлетических упражнений.

Участие в соревнованиях школьных, районных, областных. **Образовательная программа составлена** с учетом психологических и физических особенностей развития детей среднего звена (12-14 лет) .

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика; подвижные игры; (сентябрь, октябрь)
- подвижные игры; футбол (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- мини-футбол (январь - март)

3. Переходный:

- легкая атлетика; подвижные игры; футбол (март - май)

Срок реализации программы – четыре года

Основная форма обучения: очная.

Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики).

Наполняемость группы – 7-8 человек.

Периодичность проведения занятий – 1-2 раза в неделю по 1 часу (при 2 часах занятий в неделю).

Общее количество часов в год: 68 часов. Четвертый год – 136 часов.

Форма обучения образовательного процесса: традиционная; включающая групповые, учено-тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.

Список литературы

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 кл. Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Физическое воспитание» автор В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой). – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010 г. – Сб. 1; Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5- 9 классы. Под редакцией Бгажноковой И.М. (раздел «Физическая культура 5-9 классы автор А.А. Дмитриев, И.Ю. Жуковин, С.И. Веневцев).- Москва: Просвещение 2010 г.

Футбол для начинающих. Алексей Заваров – Питер 2013 г.