

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное автономное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края «Новолеушковская школа-интернат с
профессиональным обучением»**

Принята на заседании
педагогического совета
ГАОУ КК «Новолеушковская
школа-интернат с
профессиональным обучением»
«29» августа 2023 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
директор ГАОУ КК
«Новолеушковская школа-
интернат с профессиональным
обучением»
Т.И. Курасова
«29» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Мини футбол»**

Возраст обучающихся: 15-20
Срок реализации: 1 год
Объем программы: 123 часов

Составитель программы:
Фомишин Ю.Б.
педагог дополнительного образования

ст. Новолеушковская
2023

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Спорт и физическая культура в нашей стране имеют многолетний опыт становления и направлены на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья, физическое и двигательное развитие, воспитание высоких нравственных качеств. В спорте и физической культуре особое внимание уделяется детскому и подростковому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа здоровья и физического развития, формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия физических и духовных способностей несовершеннолетнего, его самоопределения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая **программа «Мини футбол»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа ориентирована на разностороннее физическое развитие учащихся.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГАОУ КК «Новолеушковская школа-интернат с профессиональным обучением» от 16 октября 2015 г. № 07195, серия 23П01№ 0010491;

Устав ГАОУ КК «Новолеушковская школа-интернат с профессиональным обучением».

Новизна программы заключается в том, что в ней предусматривается не

только освоение детьми определённого объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приёмам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением его уровня. Отсутствие устойчивой мотивации подростков к здоровому образу жизни приводит к формированию вредных привычек и ослаблению здоровья.

Актуальность программы обусловлена тем, что в результате её реализации закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, повышается уровень физической активности, формируются знания о здоровом образе жизни, о негативных последствиях вредных привычек.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что программа наиболее важна для детей подросткового возраста с целью осознания значимости спортивных тренировок, двигательной активности для укрепления здоровья, необходимого в будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнении функций материнства и отцовства.

Адресат программы

Возраст учащихся по данной программе 15-20 лет. Она реализуется для подростков, желающих заниматься физической культурой и спортом, с учётом их психических, возрастных и физиологических особенностей. При реализации программы формируются группы до 9 учащихся с учётом гендерного принципа.

Объём программы: данная программа реализуется на ознакомительном уровне и рассчитана на проведение занятий в разновозрастных группах в течение 1-го года. Объём программы – 123 часов.

Режим занятий: три раза в неделю по 40 минут занятие.

Форма занятий: групповая.

Виды занятий определяются содержанием данной программы и предусматривают: теоретические занятия; практические занятия; спортивные соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствовать двигательную активность учащихся, укрепить и сохранить их здоровье, способствовать гармоничному физическому развитию подростков, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, развивать устойчивые нравственно-волевые качества личности.

Задачи программы:

Обучающие:

Обучать учащихся правилам спортивных игр, личной гигиены; правилам техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Формировать у учащихся: знания о значении физической культуры и спорта, об их истории и современном развитии, о роли в формировании здорового образа жизни, о влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека; о видах лёгкой атлетики и гимнастики;

высокий уровень физической подготовленности. Развивающие:

развивать у учащихся: потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; двигательные навыки; общую выносливость организма учащихся и его физических качеств.

Воспитательные:

Формировать у учащихся положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом; способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности; воспитывать у подростков целеустремлённость, организованность, решительность, взаимопонимание, уважение и бесконфликтность в общении.

Коррекционные:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук; развитие зрительной памяти и внимания; развитие наглядно-образного мышления; коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие навыков адекватного общения; коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата; коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.

**1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Мини футбол»»**

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры	2	1	1
2.	Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль	1	0,5	0,5
3.	Техническая подготовка	58	29	29
4.	Тактическая подготовка	29	14,5	14,5
5.	Легкая атлетика.	15	7,5	7,5
6.	Специальная подготовка	11	5,5	5,5
7.	Игровая подготовка	6	3	3
8.	Итоговое занятие. Контроль динамики физического развития учащихся	1		1
	ВСЕГО	123	60,5	62,5

1.4 Содержание программы

Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры

Занятие 1.1. Инструктаж по технике безопасности

Теоретическое занятие: Инструктаж по технике безопасности

Практическое занятие: Инструктаж по технике безопасности

Занятие 1.2. Инструктаж по технике безопасности

Теоретическое занятие: Инструктаж по технике безопасности

Практическое занятие: Инструктаж по технике безопасности

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль

Занятие 2.1. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль

Теоретическое занятие: записи в тетради, демонстрация докладов по теме закаливания.

Практическое занятие: гигиенические знания и навыки. Закаливание

Раздел 3. Техническая подготовка

Занятие 3.1 Удары по неподвижному мячу

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы

Занятие 3.2 Удары по неподвижному мячу внешней стороны стопы

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по неподвижному мячу внешней стороной стопы

Занятие 3.3 Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма

Занятие 3.4 Удары по неподвижному мячу пяткой

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по неподвижному мячу пяткой

Занятие 3.5 Удары по неподвижному мячу носком

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по неподвижному мячу носком

Занятие 3.6 Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма

Занятие 3.7 Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма

Занятие 3.8 Удары по катящемуся мячу внешней стороны стопы

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по катящемуся мячу внешней стороной стопы

Занятие 3.9 Удары по катящемуся мячу пяткой

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по катящемуся мячу пяткой

Занятие 3.10 Удары по катящемуся мячу носком

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по катящемуся мячу носком

Занятие 3.11 Стойки и перемещения

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Стойки и перемещения

Занятие 3.12 Ведение мяча по прямой

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Ведение мяча по прямой

Занятие 3.13 Ведение мяча по прямой

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Ведение мяча по прямой

Занятие 3.14 Ведение мяча с изменением

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Ведение мяча с изменением направления

Занятие 3.15 Ведение мяча с изменением направления

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Ведение мяча с изменением направления

Занятие 3.16 Ведение, передача мяча

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Ведение, передача мяча

Занятие 3.17 Ведение, передача мяча

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Ведение, передача мяча

Занятие 3.18 Остановка мяча стопой

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Остановка мяча стопой

Занятие 3.19 Остановка мяча стопой

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Остановка мяча стопой

Занятие 3.20 Остановка мяча внутренней стороной стопы

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Остановка мяча внутренней стороной стопы

Занятие 3.21 Остановка мяча внутренней стороной стопы

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Остановка мяча внутренней стороной стопы

Занятие 3.22 Остановка мяча внешней стороной стопы

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Остановка мяча внешней стороной стопы

Занятие 3.23 Остановка мяча внешней стороной стопы

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Остановка мяча внешней стороной стопы

Занятие 3.24 Остановка коленом

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Остановка коленом

Занятие 3.25 Остановка коленом

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Остановка коленом

Занятие 3.26 Различные способы остановки

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Различные способы остановки

Занятие 3.27 Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

Занятие 3.28 Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

Занятие 3.29 Ведение, удар по воротам

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Ведение, удар по воротам

Занятие 3.30 Угловой удар

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Угловой удар

Занятие 3.31 Угловой удар

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Угловой удар

Занятие 3.32 Удары по мячу с полулёта

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по мячу с полулёта

Занятие 3.33 Удары по мячу с полулёта

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по мячу с полулёта

Занятие 3.34 Удары по мячу лбом

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по мячу лбом

Занятие 3.35 Удары по мячу боковой частью лба

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по мячу боковой частью лба

Занятие 3.36 Удары по летящему мячу

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по летящему мячу

Занятие 3.37 Удары по летящему мячу

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по летящему мячу

Занятие 3.38 Удары по летящему мячу серединой подъёма

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по летящему мячу серединой подъёма

Занятие 3.39 Удары по летящему мячу серединой подъёма

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по летящему мячу серединой подъёма

Занятие 3.40 Отбор мяча перехватом

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Отбор мяча перехватом

Занятие 3.41 Отбор мяча толчком в плечо

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Отбор мяча толчком в плечо

Занятие 3.42 Отбор мяча толчком в плечо

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Отбор мяча толчком в плечо

Занятие 3.43 Отбор мяча в подкате

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Отбор мяча в подкате

Занятие 3.44 Отбор мяча в подкате

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Отбор мяча в подкате

Занятие 3.45 Удары по воротам различными способами

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по воротам различными способами

Занятие 3.46 Удары по воротам различными способами

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары по воротам различными способами

Занятие 3.47 Удары в определённую цель на поле

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары в определённую цель на поле

Занятие 3.48 Удары партнёру

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Удары партнёру

Занятие 3.49 Ведение мяча из-за боковой линии

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Ведение мяча из-за боковой линии

Занятие 3.50 Поддача мяча в штрафную площадь

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Поддача мяча в штрафную площадь

Занятие 3.51 Приём мяча, остановка, удар по воротам

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Приём мяча, остановка, удар по воротам

Занятие 3.52 Основная стойка вратаря, передвижение в воротах

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Основная стойка вратаря, передвижение в воротах

Занятие 3.53 Ловля мяча, летящего навстречу

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Ловля мяча, летящего навстречу

Занятие 3.54 Ловля катящегося мяча

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Ловля катящегося мяча

Занятие 3.55 Отбивание мяча одним кулаком

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Отбивание мяча одним кулаком

Занятие 3.56 Выбивание мяча ногой с земли

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Выбивание мяча ногой с земли

Занятие 3.57 Выбивание мяча ногой с рук

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Выбивание мяча ногой с рук

Занятие 3.58 Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность

Теоретическое занятие: Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол

Практическое занятие: Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность

Раздел 4. Тактическая подготовка**Занятие 4.1** Правильное расположение на футбольном поле

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Правильное расположение на футбольном поле

Занятие 4.2 Правильное расположение на футбольном поле

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Правильное расположение на футбольном поле

Занятие 4.3 Тактика игры в атаке

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Тактика игры в атаке

Занятие 4.4 Тактика игры в атаке

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Тактика игры в атаке

Занятие 4.5 Индивидуальные действия в атаке

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Индивидуальные действия в атаке

Занятие 4.6 Индивидуальные действия в атаке

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Индивидуальные действия в защите

Занятие 4.7 Командные действия в атаке

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Командные действия в атаке

Занятие 4.8 Командные действия в защите

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Командные действия в защите

Занятие 4.9 Выбор момента для «открывания»

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Выбор момента для «открывания»

Занятие 4.10 Выбор момента для «открывания»

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Выбор момента для «открывания»

Занятие 4.11 Комбинация игра в «стенку»

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Комбинация «игра в стенку»

Занятие 4.12 Комбинация игра в «стенку»

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Комбинация «игра в стенку»

Занятие 4.13 Комбинации при начале игры

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Комбинации при начале игры

Занятие 4.14 Комбинации при угловом ударе

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Комбинации при угловом ударе

Занятие 4.15 Комбинации при штрафном ударе

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Комбинации при штрафном ударе

Занятие 4.16 Комбинации при свободном ударе

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Комбинации при свободном ударе

Занятие 4.17 Комбинации при введении мяча из-за боковой

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Комбинации при введении мяча из-за боковой

Занятие 4.18 Действия при «закрывании» нападающего

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Действия при «закрывании» нападающего

Занятие 4.19 Действия при «закрывании» нападающего

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Действия при «закрывании» нападающего

Занятие 4.20 Действия при перехвате мяча

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Действия при перехвате мяча

Занятие 4.21 Действия при перехвате мяча

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Действия при перехвате мяча

Занятие 4.22 Комбинация «треугольник»

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Комбинация «треугольник»

Занятие 4.23 Комбинация «треугольник»

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Комбинация «треугольник»

Занятие 4.24 Взаимодействие при розыгрыше противником стандартов

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Взаимодействие при розыгрыше противником стандартов

Занятие 4.25 Взаимодействие при розыгрыше противником стандартов

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Взаимодействие при розыгрыше противником стандартов

Занятие 4.26 Позиция вратаря при угловом ударе

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Позиция вратаря при угловом ударе

Занятие 4.27 Позиция вратаря при штрафном ударе

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Позиция вратаря при штрафном ударе

Занятие 4.28 Позиция вратаря при свободном ударе

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Позиция вратаря при свободном ударе

Занятие 4.29 Занятие 4.29 Позиция вратаря при свободном ударе

Теоретическое занятие: Понятие о тактике и тактической комбинации

Практическое занятие: Взаимодействие при розыгрыше противником стандартов

Раздел 5. Легкая атлетика.

Занятие 5.1 Спортивная ходьба.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: спортивная ходьба.

Занятие 5.2 Специально-беговые упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: специально-беговые упражнения.

Занятие 5.3 Медленный бег.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: медленный бег.

Занятие 5.4 Специально-беговые упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: специально-беговые упражнения.

Занятие 5.5 Бег на короткие дистанции.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: бег на короткие дистанции.

Занятие 5.6 Специально-беговые упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: специально-беговые упражнения.

Занятие 5.7 Бег по повороту.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: бег по повороту.

Занятие 5.8 Упражнения на развитие скорости

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: упражнения на развитие скорости.

Занятие 5.9 Низкий старт.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: низкий старт.

Занятие 5.10 Спринтерский бег.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: спринтерский бег.

Занятие 5.11 Стартовый разгон, бег по дистанции.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: стартовый разгон, бег по дистанции.

Занятие 5.12 Специально-беговые упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: специально-беговые упражнения.

Занятие 5.13 Низкий старт.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: низкий старт.

Занятие 5.14 Стартовый разгон, бег по дистанции.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: стартовый разгон, бег по дистанции.

Занятие 5.15 Специально-беговые упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: специально-беговые упражнения.

Раздел 6 Специальная подготовка

Занятие 6.1 Приседания с отягощением

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности

Практическое занятие: Приседания с отягощением

Занятие 6.2 Подскоки и прыжки из приседа

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности

Практическое занятие: Подскоки и прыжки из приседа

Занятие 6.3 Приседания на одной ноге «пистолет»

Теоретическое занятие:

Практическое занятие: Приседания на одной ноге «пистолет»

Занятие 6.4 Ведение мяча головой

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности

Практическое занятие: Ведение мяча головой

Занятие 6.5 Игровые упражнения с мячом

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности

Практическое занятие: Игровые упражнения с мячом

Занятие 6.6 Удержание мяча в воздухе «жонглирование» стопой

Теоретическое занятие:

Практическое занятие: Удержание мяча в воздухе «жонглирование»
стопой

Занятие 6.7 Удержание мяча в воздухе «жонглирование» бедром

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности

Практическое занятие: Удержание мяча в воздухе «жонглирование»
бедром

Занятие 6.8 Удержание мяча в воздухе «жонглирование» головой

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности

Практическое занятие: Удержание мяча в воздухе «жонглирование»
головой

Занятие 6.9 Броски мяча на дальность

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности

Практическое занятие: Броски мяча на дальность

Занятие 6.10 Отбивание мяча с падением

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности

Практическое занятие: Отбивание мяча с падением

Занятие 6.11 Обводка препятствий на скорость

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности

Практическое занятие: Обводка препятствий на скорость

Раздел 7. Игровая подготовка

Занятие 7.1 Судейская практика

Теоретическое занятие: Правила игры

Практическое занятие: Судейская практика

Занятие 7.2 Двухсторонняя учебная игра

Теоретическое занятие: Правила игры

Практическое занятие: Двухсторонняя учебная игра

Занятие 7.3 Двухсторонняя учебная игра

Теоретическое занятие: Правила игры

Практическое занятие: Двухсторонняя учебная игра

Занятие 7.4 Судейская практика

Теоретическое занятие: Правила игры

Практическое занятие: Судейская практика

Занятие 7.5 Соревнования в группах

Теоретическое занятие: Правила игры

Практическое занятие: Соревнования в группах

Занятие 7.6 Соревнования в группах

Теоретическое занятие: Правила игры

Практическое занятие: Соревнования в группах

Раздел 8. Итоговое занятие.

Занятие 8.1 Контроль динамики физического развития учащихся

Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов

Занятие 8.2 Контроль динамики физического развития учащихся

Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов

1.5 Планируемые результаты

Образовательные:

Обучающиеся будут знать: о значении физической культуры и спорта, их историю и современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, о влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека; о видах лёгкой атлетики и гимнастики;

правила спортивных игр, личной гигиены при занятиях физической культурой; правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Приобретут умения: выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с барьерами, прыжки в высоту и длину, метание гранаты и толкание ядра, акробатические и вольные упражнения в гимнастике;

играть в спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Личностные:

У несовершеннолетних будут: сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

Повышен уровень физической подготовленности; развиты двигательные навыки, общая выносливость организма и его физические качества.

Воспитательные:

У воспитанников сформируются:

положительная мотивация к занятиям физической культурой и спортом; нравственные и волевые качества личности;

целеустремлённость, организованность, решительность, взаимопонимание, уважение и бесконфликтность в общении, умение взаимодействовать в команде.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1 Инструктаж по технике безопасности. Правила игры			2	1	1
1.	06.09	Занятие 1.1. Инструктаж по технике безопасности	1	0,5	0,5
2.	06.09	Занятие 1.2. Инструктаж по технике безопасности	1	0,5	0,5
Раздел 2 Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль.			1	0,5	0,5
3.	06.09	Занятие 2.1. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль.	1	0,5	0,5
Раздел 3 Техническая подготовка			58	29	29
4.	13.09	Занятие 3.1 Удары по неподвижному мячу	1	0,5	0,5
5.	13.09	Занятие 3.2 Удары по неподвижному мячу внешней стороны стопы	1	0,5	0,5
6.	13.09	Занятие 3.3 Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма	1	0,5	0,5
7.	20.09	Занятие 3.4 Удары по неподвижному мячу пяткой	1	0,5	0,5
8.	20.09	Занятие 3.5 Удары по неподвижному мячу носком	1	0,5	0,5
9.	20.09	Занятие 3.6 Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	1	0,5	0,5
10.	27.09	Занятие 3.7 Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма	1	0,5	0,5
11.	27.09	Занятие 3.8 Удары по катящемуся мячу внешней стороны стопы	1	0,5	0,5
12.	27.09	Занятие 3.9 Удары по катящемуся мячу пяткой	1	0,5	0,5
13.	04.10	Занятие 3.10 Удары по катящемуся мячу носком	1	0,5	0,5
14.	04.10	Занятие 3.11 Стойки и перемещения	1	0,5	0,5
15.	04.10	Занятие 3.12 Ведение мяча по прямой	1	0,5	0,5
16.	11.10	Занятие 3.13 Ведение мяча по прямой	1	0,5	0,5
17.	11.10	Занятие 3.14 Ведение мяча с изменением	1	0,5	0,5

		направления			
18.	11.10	Занятие 3.15 Ведение мяча с изменением направления	1	0,5	0,5
19.	18.10	Занятие 3.16 Ведение, передача мяча	1	0,5	0,5
20.	18.10	Занятие 3.17 Ведение, передача мяча	1	0,5	0,5
21.	18.10	Занятие 3.18 Остановка мяча стопой	1	0,5	0,5
22.	25.10	Занятие 3.19 Остановка мяча стопой	1	0,5	0,5
23.	25.10	Занятие 3.20 Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0,5	0,5
24.	25.10	Занятие 3.21 Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0,5	0,5
25.	01.11	Занятие 3.22 Остановка мяча внешней стороной стопы	1	0,5	0,5
26.	01.11	Занятие 3.23 Остановка мяча внешней стороной стопы	1	0,5	0,5
27.	01.11	Занятие 3.24 Остановка коленом	1	0,5	0,5
28.	08.11	Занятие 3.25 Остановка коленом	1	0,5	0,5
29.	08.11	Занятие 3.26 Различные способы остановки	1	0,5	0,5
30.	08.11	Занятие 3.27 Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	0,5	0,5
31.	15.11	Занятие 3.28 Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	0,5	0,5
32.	15.11	Занятие 3.29 Ведение, удар по воротам	1	0,5	0,5
33.	15.11	Занятие 3.30 Угловой удар	1	0,5	0,5
34.	22.11	Занятие 3.31 Угловой удар	1	0,5	0,5
35.	22.11	Занятие 3.32 Удары по мячу с полулёта	1	0,5	0,5
36.	22.11	Занятие 3.33 Удары по мячу с полулёта	1	0,5	0,5
37.	29.11	Занятие 3.34 Удары по мячу лбом	1	0,5	0,5
38.	29.11	Занятие 3.35 Удары по мячу боковой частью лба	1	0,5	0,5
39.	29.11	Занятие 3.36 Удары по летящему мячу	1	0,5	0,5
40.	06.12	Занятие 3.37 Удары по летящему мячу	1	0,5	0,5
41.	06.12	Занятие 3.38 Удары по летящему мячу серединой подъёма	1	0,5	0,5
42.	06.12	Занятие 3.39 Удары по летящему мячу серединой подъёма	1	0,5	0,5
43.	13.12	Занятие 3.40 Отбор мяча перехватом	1	0,5	0,5
44.	13.12	Занятие 3.41 Отбор мяча толчком в плечо	1	0,5	0,5
45.	13.12	Занятие 3.42 Отбор мяча толчком в плечо	1	0,5	0,5
46.	20.12	Занятие 3.43 Отбор мяча в подкате	1	0,5	0,5
47.	20.12	Занятие 3.44 Отбор мяча в подкате	1	0,5	0,5
48.	20.12	Занятие 3.45 Удары по воротам различными способами	1	0,5	0,5
49.	27.12	Занятие 3.46 Удары по воротам различными способами	1	0,5	0,5

50.	27.12	Занятие 3.47 Удары в определённую цель на поле	1	0,5	0,5
51.	27.12	Занятие 3.48 Удары партнёру	1	0,5	0,5
52.	10.01	Занятие 3.49 Ведение мяча из-за боковой линии	1	0,5	0,5
53.	10.01	Занятие 3.50 Поддача мяча в штрафную площадь	1	0,5	0,5
54.	10.01	Занятие 3.51 Приём мяча, остановка, удар по воротам	1	0,5	0,5
55.	17.01	Занятие 3.52 Основная стойка вратаря, передвижение в воротах	1	0,5	0,5
56.	17.01	Занятие 3.53 Ловля мяча, летящего навстречу	1	0,5	0,5
57.	17.01	Занятие 3.54 Ловля катящегося мяча	1	0,5	0,5
58.	24.01	Занятие 3.55 Отбивание мяча одним кулаком	1	0,5	0,5
59.	24.01	Занятие 3.56 Выбивание мяча ногой с земли	1	0,5	0,5
60.	24.01	Занятие 3.57 Выбивание мяча ногой с рук	1	0,5	0,5
61.	31.01	Занятие 3.58 Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность	1	0,5	0,5
Раздел 4 Тактическая подготовка			28	14	14
62.	31.01	Занятие 4.1 Правильное расположение на футбольном поле	1	0,5	0,5
63.	31.01	Занятие 4.2 Правильное расположение на футбольном поле	1	0,5	0,5
64.	07.02	Занятие 4.3 Тактика игры в атаке	1	0,5	0,5
65.	07.02	Занятие 4.4 Тактика игры в атаке	1	0,5	0,5
66.	07.02	Занятие 4.5 Индивидуальные действия в атаке	1	0,5	0,5
67.	14.02	Занятие 4.6 Индивидуальные действия в защите	1	0,5	0,5
68.	14.02	Занятие 4.7 Командные действия в атаке	1	0,5	0,5
69.	14.02	Занятие 4.8 Командные действия в защите	1	0,5	0,5
70.	21.02	Занятие 4.9 Выбор момента для «открывания»	1	0,5	0,5
71.	21.02	Занятие 4.10 Выбор момента для «открывания»	1	0,5	0,5
72.	21.02	Занятие 4.11 Комбинация игра в «стенку»	1	0,5	0,5
73.	28.02	Занятие 4.12 Комбинация игра в «стенку»	1	0,5	0,5
74.	28.02	Занятие 4.13 Комбинации при начале игры	1	0,5	0,5
75.	28.02	Занятие 4.14 Комбинации при угловом ударе	1	0,5	0,5
76.	06.03	Занятие 4.15 Комбинации при штрафном ударе	1	0,5	0,5
77.	06.03	Занятие 4.16 Комбинации при свободном ударе	1	0,5	0,5
78.	06.03	Занятие 4.17 Комбинации при введении мяча из-за боковой	1	0,5	0,5

79.	13.03	Занятие 4.18 Действия при «закрывании» нападающего	1	0,5	0,5
80.	13.03	Занятие 4.19 Действия при «закрывании» нападающего	1	0,5	0,5
81.	13.03	Занятие 4.20 Действия при перехвате мяча	1	0,5	0,5
82.	20.03	Занятие 4.21 Действия при перехвате мяча	1	0,5	0,5
83.	20.03	Занятие 4.22 Комбинация «треугольник»	1	0,5	0,5
84.	20.03	Занятие 4.23 Комбинация «треугольник»	1	0,5	0,5
85.	27.03	Занятие 4.24 Взаимодействие при розыгрыше противником стандартов	1	0,5	0,5
86.	27.03	Занятие 4.25 Взаимодействие при розыгрыше противником стандартов	1	0,5	0,5
87.	27.03	Занятие 4.26 Позиция вратаря при угловом ударе	1	0,5	0,5
88.	03.04	Занятие 4.27 Позиция вратаря при штрафном ударе	1	0,5	0,5
89.	03.04	Занятие 4.28 Позиция вратаря при свободном ударе	1	0,5	0,5
90.	03.04	Занятие 4. 29. Позиция вратаря при свободном ударе	1	0,5	0,5
Раздел 5 ОФП			15	7,5	7,5
91.	10.04	Занятие 5.1 Спортивная ходьба Специально-беговые упражнения	1	0,5	0,5
92.	10.04	Занятие 5.2 Специально-беговые упражнения	1	0,5	0,5
93.	10.04	Занятие 5.3 Медленный бег	1	0,5	0,5
94.	17.04	Занятие 5.4 Специально-беговые упражнения	1	0,5	0,5
95.	17.04	Занятие 5.5 Бег на короткие дистанции	1	0,5	0,5
96.	17.04	Занятие 5.6 Специально-беговые упражнения	1	0,5	0,5
97.	24.04	Занятие 5.7 Бег по повороту	1	0,5	0,5
98.	24.04	Занятие 5.8 Упражнения на развитие скорости	1	0,5	0,5
99.	24.04	Занятие 5.9 Низкий старт	1	0,5	0,5
100.	08.05	Занятие 5.10 Спринтерский бег	1	0,5	0,5
101.	08.05	Занятие 5.11 Стартовый разгон, бег по дистанции	1	0,5	0,5
102.	08.05	Занятие 5.12 Специально-беговые упражнения	1	0,5	0,5
103.	15.05	Занятие 5.13 Низкий старт	1	0,5	0,5
104.	15.05	Занятие 5.14 Стартовый разгон, бег по дистанции	1	0,5	0,5
105.	15.05	Занятие 5.15 Специально-беговые упражнения	1	0,5	0,5
Раздел 6 Специальная подготовка			11	5,5	5,5
106.	22.05	Занятие 6.1 Приседания с отягощением	1	0,5	0,5

107.	22.05	Занятие 6.2 Подскоки и прыжки из приседа	1	0,5	0,5
108.	22.05	Занятие 6.3 Приседания на одной ноге «пистолет»	1	0,5	0,5
109.	29.05	Занятие 6.4 Ведение мяча головой	1	0,5	0,5
110.	29.05	Занятие 6.5 Игровые упражнения с мячом	1	0,5	0,5
111.	29.05	Занятие 6.6 Удержание мяча в воздухе «жонглирование» стопой	1	0,5	0,5
112.	05.06	Занятие 6.7 Удержание мяча в воздухе «жонглирование» бедром	1	0,5	0,5
113.	05.06	Занятие 6.8 Удержание мяча в воздухе «жонглирование» головой	1	0,5	0,5
114.	05.06	Занятие 6.9 Броски мяча на дальность	1	0,5	0,5
115.	12.06	Занятие 6.10 Отбивание мяча с падением	1	0,5	0,5
116.	12.06	Занятие 6.11 Обводка препятствий на скорость	1	0,5	0,5
Раздел 7 Игровая подготовка			6	3	3
117.	12.06	Занятие 7.1 Судейская практика	1	0,5	0,5
118.	19.06	Занятие 7.2 Двухсторонняя учебная игра	1	0,5	0,5
119.	19.06	Занятие 7.3 Двухсторонняя учебная игра	1	0,5	0,5
120.	19.06	Занятие 7.4 Судейская практика	1	0,5	0,5
121.	26.06	Занятие 7.5 Соревнования в группах	1	0,5	0,5
122.	26.06	Занятие 7.6 Соревнования в группах	1	0,5	0,5
Раздел 8 Итоговое занятие. Контроль динамики физического развития учащихся.			1	0,5	0,5
123.	26.06	Занятие 8.1 Сдача контрольных нормативов	1		1
ВСЕГО			123	61	62

2.2. Условия реализации программы

Методическое и материально-техническое обеспечение:

№п/п	Компоненты оснащения учебного кабинета	Что необходимо для реализации программы
1.	Учебно-методические материалы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух»; Календарный учебный график; методические пособия; планы-конспекты занятий.
2.	Дидактические и раздаточные материалы	Тематические презентации: «Здоровый образ жизни и его составляющие»; «Вредные привычки, их негативное влияние на здоровье человека»;
3.	Дидактические и раздаточные материалы	«Дисциплины лёгкой атлетики. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике»; «Роль гимнастических упражнений в физическом развитии человека. Техника безопасности на занятиях гимнастикой»; «Правила игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом»; «Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом»; «Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом».
4.	Аудио-видео материалы	Учебные пособия: «Видео уроки по волейболу», «Видео уроки по баскетболу», «Уроки настольного тенниса для начинающих». «Видео уроки по бадминтону»
5.	Технические средства обучения	Компьютер, проектор, интерактивная доска.

6.	Учебно-практическое оборудование	Спортивный инвентарь: легкоатлетические барьеры, эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, легкоатлетические ядра, измерительная рулетка, секундомер, гимнастический конь, гимнастические брусья, канат, гимнастические маты, скамья гимнастическая, мячи волейбольные, сетка волейбольная, мячи баскетбольные, баскетбольный шит, баскетбольные кольца, теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные шарики, ракетки для бадминтона, воланчики.
7.	Оборудование(мебель)	Стол, стулья.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется специалистом, имеющим высшее профильное образование «Физическая культура», 24.06.2017 года, профессиональную переподготовку по теме «Дефектология» 2019 год, курсы повышения квалификации по программе «Современные технологии развития у детей с ОВЗ социального и эмоционального интеллекта в соответствии с требованиями ФГОС» 28.11.2019 год, курсы повышения квалификации по программе «Организация защиты детей от видов информации, распространяемой посредством сети «Интернет»», причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования в образовательных организациях» 30.08.2019год.

2.3 Формы контроля

На первом занятии по данной программе педагог отслеживает начальный уровень физического развития каждого обучающегося. По окончании курса программы проводится контроль личного физического развития каждого обучающегося. *Контроль осуществляется методом сравнительного анализа*, сопоставлением исходных данных и итоговых результатов, что позволяет выявить динамику изменений уровня физического развития учащихся.

В ходе реализации программы, после изучения разделов «Лёгкая атлетика» и «Гимнастика», проводится контроль индивидуальных результатов несовершеннолетних в форме *сдачи контрольных нормативов*, разработанных

в соответствии с таблицей норм ВФСКГТО.

При изучении раздела «Спортивные игры» после изучения каждого вида спортивных игр (волейбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтон) проводится *контроль нормативов по основам технической подготовки*. Оценивание практических игровых навыков и умений происходит в игровой соревновательной деятельности. Результаты фиксируются в протоколе.

2.4 Оценочные материалы

Контроль динамики физического развития учащихся

Ф.И.обучающегося	первичный	итоговый	Результат контроля
	(дата)	(дата)	
Челночный бег 3x10 (м.)			
Прыжок в длину с места			
Наклон вперёд из положения стоя			
Пресс за 1 минуту			

Контрольные нормативы по лёгкой атлетике

№п/п	Контрольные нормативы	Юноши/девушки	Результат выполнения		
			В	С	Н
1.	Бег на 100м (сек.)	юноши	16.5	17.2	17.9
		девушки	17.0	18.0	18.5
2.	Бег на 200м (сек.)	юноши	36.0	38.0	40.0
		девушки	38.0	40.0	43.0
3.	Прыжки в длину с места(см)	юноши	205	170	150
		девушки	200	160	140
4.	Прыжки в высоту(см)	юноши	120	115	105
		девушки	110	100	95
5.	Метание мяча (м)(150 г)	юноши	40	35	30
		девушки	26	21	17

Н–низкий показатель; **С**–средний показатель; **В**–высокий показатель.

2.5 Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение жизни и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Методы работы:

словесные – включают методические приёмы: беседы, описания, объяснения, пояснения, указания, инструктаж, оценку, обсуждение, убеждение;

наглядные – демонстрация правильной техники, видео показ (целостный или фрагментарный);

игровые – обеспечивают всестороннее, комплексное развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков воспитанников;

практические – выполнение упражнений с целью овладения навыками, закрепления и отработки изученного.

Метод строго регламентированного упражнения – заключается в том,

что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;

соревновательный метод – заключается в использовании соревнований как элемента организации занятия, повышающий его воспитательный эффект.

Форма работы:

фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися.

индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.

групповой – организация работы в группах.

индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Педагогические технологии используемые при реализации программы

лично-ориентированная – важна для контроля состояния здоровья каждого обучающегося, выбора темпа и нагрузки; позволяет полнее учитывать подготовленность, индивидуальные возможности и личностные особенности учащихся;

информационно-коммуникационные – делает занятия более интересными, наглядными и динамичными;

здоровьесберегающие – обеспечивают возможность укрепления здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

3. Список литературы

Основная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций.– Москва, «Просвещение»,2019.
2. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018.
3. Швыдкая, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №6 (42).
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.6класс.– Москва, ООО «ВАКО», 2015.
5. ПатрикеевА.Ю.Поурочныеразработкипофизическойкультуре.7класс.– Москва, ООО «ВАКО», 2016.
6. ПатрикеевА.Ю.Поурочныеразработкипофизическойкультуре.8класс.– Москва, ООО «ВАКО», 2016.

Дополнительная литература

7. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах.– Москва, «СПОРТ», 2016.
8. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика.– Москва, ООО «Издательство Юрайт»,2020.

Интернет–источники

1. Журнал «Спорт в школе».–<http://spo.1september.ru/>
2. Учительский портал.–<http://www.uchportal.ru/>
3. Физкультура в условиях ФГОС.–<https://fizkultura-fgos.ru/>
4. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей. –<http://pculture.ru/>