

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа
«Фортуна»**

ул. Заречная, 7, с. Аромашево, Аромашевский район, 627350, тел./факс 2-26-09

Программа принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 19 от 02.10 2024 г.



Утверждаю

Директор МАОУ ДО «ДЮСШ «Фортуна»»

Д.Н. Петрин

2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

Программа принята на заседании

Утверждаю

программа «Командные спортивные игры» «Фортуна»

Протокол № от 2024 г.

Д.Н. Петрин

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Срок реализации программы: 18 недель (36 часов)

Целевая группа программы: обучающиеся
МАОУ «Аромашевской СОШ им. В.Д. Кармацкого»

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Автор программы: Д.Н. Петрин

Анаприюк Виктор Игоревич – тренер - преподаватель

Срок реализации программы: 18 недель (36 часов)

с. Аромашево

2024 г.

Целевая группа программы: обучающиеся
МАОУ «Аромашевской СОШ им. В.Д. Кармацкого»

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация к программе.....	3
Пояснительная записка.....	4
Цели и задачи программы.....	6
Планируемые результаты и способы их проверки.....	7
Учебный план	10
Содержание учебного плана.....	11
Рабочая программа учебных предметов	13
Календарный учебный график.....	15
Формы и виды контроля. Оценочные материалы.....	16
Рабочая программа воспитания.....	19
Материально-технические условия реализации программы.....	21
Кадровое обеспечение программы.....	23
Список использованной литературы.....	25
Приложение 1	26
Приложение 2.....	34

Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Командные спортивные игры» предназначена для реализации в МАОУ ДО «ДЮСШ «Фортуна»». Автор программы Анаприюк Виктор Игоревич – тренер – преподаватель.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий командными спортивными играми, такими как волейбол, баскетбол, мини – футбол, городошный спорт, формирование устойчивого интереса к физической культуре и к игровым видам спорта, уважительного отношения к товарищам по команде и соперникам.

Игровые виды спорта положительно влияют на сплочение коллектива, улучшение атмосферы внутри команды, а так же помогают развивать индивидуальные навыки каждого участника, путем стремления показать наивысший результат, превзойти соперника.

Данная программа направлена на реализацию спортивных амбиций обучающихся, повышения уровня физической, тактической подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является знакомство обучающихся с несколькими командными спортивными играми, что позволит развить различные навыки и умения, в дальнейшем помочь определиться с понравившимся видом спорта и продолжить обучение по другим дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

При проведении занятий рекомендуется применять методы, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа «Фортуна»».

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки в командных спортивных играх, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Командные спортивные игры способствуют всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности.

Командные спортивные игры - это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Занимаясь различными командными спортивными играми такими как волейбол, баскетбол, мини – футбол, городошный спорт, обучающиеся приобщаются к работе в команде, с уважением начинают относиться к коллективному труду, начинают оказывать помощь слабым, ради общей цели.

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая

физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи современного образования. Командные спортивные игры позволяют реализовать все эти задачи в полном объеме через общие усилия необходимые для достижения результата.

Общеразвивающая составляющая данной программы предусматривает развитие внимательности при работе со спортивным инвентарём, скорости при передвижении в атаке и защите, реакции при приеме и передаче мяча, быстроты принятия решения при организации защиты и нападения.

Кроме того, изучение теоретического материала ведёт к улучшению выстроения логических цепочек, и развитию мышления. Вместе с тем, открытие для себя нового вида деятельности, как правило, вызывает интерес у детей, что способствует увеличению кругозора и двигательной активности.

Командные спортивные игры является одним из самых интересных видов не только спортивной деятельности, но и разновидностью досуга.

Игра в различные подвижные игры является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие функции:

1) воспитательная функция. Каждое занятие учит уважительно относиться к труду людей, воспитывает в занимающихся чувство ответственности за результат.

2) развивающая функция. В ходе образовательного процесса происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;

3) познавательная функция. Она заключается в познании новых навыков и умений, правил игры.

4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

Актуальность программы. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и командно-игровыми видами спорта возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий данными видами спорта.

Игровые виды спорта и, в частности, мини-футбол, баскетбол, волейбол всегда были востребованы в детской среде. Это популярные командные игры, способствующие развивать не только комплекс физических способностей и навыков, но и личностные качества, которые позволят детям легко адаптироваться в быстроменяющемся мире. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучиться начальным навыкам данных видов спорта, а так же приобрести опыт командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Данная программа составлена на основе принципов:

- демократизации и гуманизации педагогического процесса;
- педагогики сотрудничества, деятельностного подхода;
- интенсификации и оптимизации;
- соблюдения дидактических правил;
- расширения межпредметных связей.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения командно-игровым видам спорта.

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;

- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- обучить техническим элементам и правилам игры;

- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;

воспитательные:

- организация патриотического воспитания;

- воспитание чувства личной ответственности за любое самостоятельно принятое решение.

- формирование коммуникативных качеств личности обучающихся

Отличительные особенности программы:

- преобладание развития общих способностей личности над специальными;

- развитие мобильности и адаптируемости личности;

- приоритет развития универсальных учебных действий;

- получение навыков, необходимых в повседневной жизни;

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
Проявляет - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности,	Познавательные УУД: - работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта - определяет по схемам и	Должен знать: - начальные знания истории развития видов спорта в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии

<p>самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</p> <p>- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</p> <p>- культуру поведения болельщика во время просмотра игр</p>	<p>знакам направленность действий игроков команды</p> <p>- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи</p> <p>- взаимодействует по правилам игры в команде</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <p>- ставит цель при игре</p> <p>- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</p> <p>- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога</p> <p>- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>- организует</p>	<p>человека;</p> <p>- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;</p> <p>- правила игры командных видов спорта</p> <p>- технические приемы игры</p> <p>- общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта;</p> <p>Должен уметь:</p> <p>- технически правильно выполнять элементы и приемы игры</p> <p>- играть с соблюдением основных правил;</p> <p>- участвовать в соревновательной деятельности</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты детей при сдаче контрольных нормативов;
- дальнейшее участие в школьных и районных соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие освоивших программу в районных соревнованиях по видам спорта.

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы, грамоты, заведение журнала личных

достижений

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;
- отзывы
- участие в соревнованиях

Условия реализации программы:

Программа предусмотрена для обучения детей в возрасте 10-12 лет. Объём программы - 36 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу, всего 2 часа в неделю. Один академический час в очной форме обучения равен 40 минутам.

Адресатами программы являются дети обучающиеся в МАОУ «Аромашевской СОШ им. В.Д. Кармацкого», постоянно проживающие на территории Аромашевского района

Наполняемость группы: минимальное количество обучающихся в группе - 10 обучающихся, максимальное количество обучающихся в группе - 20 обучающихся.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Форма обучения: Очная. Обучение с применением дистанционных технологий по данной программе является не целесообразным, так как инвентарь и многие из упражнений, предложенных к освоению требуют наглядного примера и объяснения техники выполнения.

Условия формирования группы:

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы

подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом разделе.

Учебный план

Для любого педагога и тренера, всегда важно проводить процессы долгосрочного и краткосрочного планирования. Составляя учебный план, педагог не только ориентируется на современные требования к проведению занятий, но и опирается на свой собственный опыт подготовки детей к соревнованиям, выполнению нормативов. В учебном плане, как правило, всегда содержится распределение времени по основным разделам программы.

Занятия, как правило, проводятся в определённой последовательности и включают в себя теоретическую и практическую части, сдачу контрольных нормативов.

Учитывая, что данная программа предусматривает изучение различных разделов, необходимо распределять количество часов и темы занятий согласно количеству разделов в зависимости от сложности и вида деятельности в разделах.

Учебный план

№	Наименование темы/раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Раздел 1 Городошный спорт	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
2	Раздел 2 Волейбол	12	2	10	Сдача контрольных нормативов
3	Раздел 3 Баскетбол	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
4	Раздел 4 Мини - футбол	6	1	5	Сдача контрольных нормативов

5	Раздел 5 Хоккей	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
	Всего:	36	6	30	

Содержание учебного плана

Раздел 1 Городошный спорт

В разделе проводится обучение командной игре в городошный спорт

Теоретическая подготовка 1 часа.

1. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Городошный спорт, история появления, правила игры.

Практическая подготовка 5 часов.

2. Обучение броскам биты с кона/полукона, обучение расстановке фигур
3. Развитие общей физической подготовки
4. Развитие специальной физической подготовки
5. Совершенствование техники бросков биты
6. Соревнования по городошному спорту

Итого 6 часов.

Раздел 2. Волейбол

Реализация этого раздела направлена на обучение правилам и техническим элементам игры в волейбол.

1. Теоретическая подготовка: 2 час

1.1 История появления и правила игры в волейбол, виды приемов, подач, передач

- 1.2 Изучение тактических и технических элементов игры в волейбол

Практическая подготовка: 10 часов

2. Развитие общей физической подготовки
3. Развитие специальной физической подготовки
4. Обучение техническим элементам игры в волейбол
5. Развитие техники подачи мяча.
6. Развитие техники приёма мяча
7. Развитие техники передачи мяча
8. Развитие техники нападающего удара

9. Развитие техники блокирования нападающего удара
10. Игра в волейбол
11. Совершенствование техники приёмов и передачи мяча.
12. Игра в волейбол

Итого 12 часов.

Раздел 3. Баскетбол

Реализация данного раздела направлена на обучение детей техническим элементам игры в баскетбол

Цель раздела: создание условий для формирования интереса к всестороннему развитию несовершеннолетних, к контактными играм с мячом.

Теоретическая подготовка: 1 час.

1. История игры баскетбол, правила, техника безопасности.

Практическая подготовка: 5 часов

2. Развитие общей физической подготовки
3. Развитие специальной физической подготовки
4. Обучение техническим элементам игры в баскетбол (приём, передача, бросок)
5. Совершенствование технических элементов игры в баскетбол
6. Игра в баскетбол

Итого 6 часов

Раздел 4. Мини - футбол

Данный раздел направлен на обучение техническим и тактическим элементам игры в мини – футбол.

Теоретическая подготовка: 1 час

1. История, правила игры в мини – футбол, техника безопасности.

Практическая подготовка: 5 часов

2. Обучение техническим элементам в мини – футболе
3. Развитие общей физической подготовки
4. Развитие специальной физической подготовки
5. Совершенствование технических элементов игры в мини – футбол
6. Игра в мини - футбол

Итого: 6 часов

Раздел 5. Хоккей

Цель раздела: создание условий для формирования интереса обучающихся к игре в хоккей.

Теоретическая подготовка: 1 час.

1. История, правила игры в хоккей, техника безопасности на занятиях.

Практическая подготовка 5 часов

2. Изучение технических элементов игры в хоккей
3. Развитие общей физической подготовки
4. Развитие специальной физической подготовки
5. Совершенствование технических элементов игры в хоккей
6. Игра в хоккей

Итого 6 часов

Всего за 5 разделов: 36 часов

Рабочая программа учебных разделов.

Распределение программного материала по занятиям

Раздел 1 Городошный спорт

Целью данного раздела является ознакомление обучающихся с городошным спортом.

Занятие 1. Теория Вводное занятие. ТБ на занятиях городошным спортом. История возникновения городошного спорта, правила игры.

Занятие 2. Подбор бит, виды фигур, установка фигур на городошной площадке.

Занятие 3. Развитие общефизической подготовки. Бег на месте и в движении. Упражнения для разогрева мышц, упражнения для развития подвижности суставов.

Занятие 4. Броски биты с близкой и средней дистанции.

Занятие 5. Выполнение упражнений для развития специальной физической подготовки.

Занятие 6. Игра в городки в командах

Раздел 2. Волейбол

Целью данного раздела является ознакомление обучающихся с игрой в

волейбол

Занятие 7. Теория. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.

Занятие 8. Расстановка игроков на площадке, выполнение технических элементов: подача, приём, передача, нападающий удар, блок.

Занятие 9. Обучение технике и развитие техники приёма и передачи мяча.

Занятие 10. Обучение технике и развитие техники нижней и верхней подачи.

Занятие 11. Обучение технике и развитие техники нападающего удара и блока.

Занятие 12. Двухсторонняя игра в пионербол.

Занятие 13. Теория. Правила замены, смены игроков на площадке, тактические приемы во время игры.

Занятие 14. Отработка смена игроков по позициям во время игры.

Занятие 15. Совершенствование техники подачи, приёма, передачи, нападающего удара.

Занятие 16. Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки.

Занятие 17. Выполнение упражнений на развитие специальной физической подготовки.

Занятие 18. Двухсторонняя игра в волейбол.

Раздел 3. Баскетбол

Целью данного раздела является знакомство обучающихся с игрой в баскетбол.

Занятие 19. Теория. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол.

Занятие 20. Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки.

Занятие 21. Выполнение ведения мяча правой и левой руками на месте и в движении.

Занятие 22. Выполнение коротких и длинных передач, бросков с близкой

дистанции

Занятие 23. Выполнение упражнений на развитие специальной физической подготовки.

Занятие 24. Двухсторонняя игра в баскетбол.

Раздел 4. Мини - футбол

Целью данного раздела является ознакомление обучающихся с игрой мини – футбол.

Занятие 25. Теория. Техника безопасности на занятиях мини – футболом. Правила игры в мини – футбол.

Занятие 26. Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки.

Занятие 27. Обучение ведению мяча, выполнению передач.

Занятие 28. Выполнение ударов по воротам с различных дистанций, исполнение штрафных, свободных ударов, пенальти.

Занятие 29. Выполнение упражнений на развитие специальной физической подготовки.

Занятие 30. Двухсторонняя игра в мини – футбол.

Раздел 5. Хоккей.

Занятие 31. Теория. Техника безопасности на занятиях хоккеем. Правила игры в хоккей, правила подбора спортивного инвентаря.

Занятие 32. Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки.

Занятие 33. Выполнение упражнений на обучение движению на коньках.

Занятие 34. Выполнение передач, бросков по воротам (кистевых, силовых).

Занятие 35. Выполнение упражнений на развитие специальной физической подготовки.

Занятие 36. Двухсторонняя игра в хоккей.

Календарный учебный график

			Кол – во ак. часов в неделю		Продолжительность занятия в неделю			
			Всего	Очная	Кол – во занятий в	Кол – во ак.	Продолж. ак. ч.	Продолж. 1 занятия
Форма занятий	Уч. период	Кол – во учебных						

		недель в уч. периоде (одно число на период)			неделю (одно число на период)	ч. в день (одно число на период)	(мин)	(мин)
очная	23.10.2024 – 31.12.2024	10	2	2	2	1	40	40

Формы и виды контроля. Оценочные материалы.

При освоении данной образовательной программы используются следующие виды контроля:

Входной контроль – проводится в начале освоения программы, с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения природных способностей.

Текущий контроль – осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Промежуточный контроль – предусмотрен 1 раз за время обучения, оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам определенного периода обучения и корректировки процесса обучения.

Итоговый контроль - осуществляется в конце освоения образовательной программы с целью оценки качества усвоения учебного материала.

Конечно, на первом году обучения перед педагогом не стоит задача в том, чтобы его обучающиеся на конец года выполнили взрослые спортивные разряды, но стремиться к этому не запрещено. Все зависит от данных ребенка.

Так, в зависимости от физических и физиологических данных ребенка педагог должен сам подобрать формы контроля возможно даже индивидуально для каждого.

Например, по причине физиологических и врожденных данных (полноватость, отсутствие скоростных качеств и т.д.), обучающимся обучающие будут показывать разный результат. Данная программа предполагает следующие формы контроля:

Тестовые задания - выполнение без учета времени, но на улучшение собственного результата следующие нормативы:

Раздел 1.

1. Выполнение определенного количества бросков по фигурам.

Раздел 2.

1. Выполнение подач в определенные зоны площадки.
2. Выполнение нападающих ударов, приёмов мяча.

Раздел 3.

1. Выполнение определенного количества ударов со штрафной линии.

Раздел 4.

1. Выполнение определенного количество ударов со штрафных ударов и с 7- ми метровой отметки.

Раздел 5.

1. Выполнение ускорений с резким разворотом на ограниченном пространстве

2. Выполнение определенного количества бросков с различных дистанций

Учет успеваемости обучающихся проводится тренером - преподавателем на основе текущих занятий, их посещений, индивидуальной проверки умений и знаний, сдаче контрольных нормативов по итогам освоения программы.

Методические материалы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;

- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: педагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод – к данному методу в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты площадок, инвентаря.

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - *непрерывных и интервальных*.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных

возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, именно в процессе воспитательной работы у несовершеннолетних формируются навыки безопасного и бережного отношения к инвентарю и к окружающим.

Целью программы воспитания является:

- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Задачами программы воспитания являются:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развитие системы отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать

накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

К формам и методам воспитательной работы относятся:

- словесные (беседа, инструктаж);
- визуальные (наглядный пример, видеоурок, наглядное пособие);
- индивидуальные и коллективные занятия

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
------------------------------------------	-----------------------------	------------------------	----------------------

Гражданско-патриотическое воспитание	<p>Организационный классный час:</p> <ul style="list-style-type: none"> - О правилах поведения во время занятий - По ПДД - Безопасный путь к месту занятий - По пожарной безопасности - Организация командных спортивных игр 	Каждое теоретическое занятие	
Экологическое и трудовое воспитание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Экология и мы» 2. Техника безопасности при пользовании спортивным инвентарём. 	Каждое теоретическое занятие	
Физкультурно-спортивное, ЗОЖ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа о правилах личной гигиены во время занятий и в повседневной деятельности. 2. Польза от занятий командными спортивными играми. 3. Возможные травмы при занятиях командными спортивными играми. 	Каждое теоретическое занятие	
Самоуправление в группе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Распределение обязанностей в группе. 2. Порядок оказания помощи при травмах. 	Каждое теоретическое занятие	
Работа с родителями	1. Организационное родительское собрание.	Каждое теоретическое занятие	
Примечания			

Материально – технические условия реализации программы

- спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;

- кабинет, оснащённый компьютером;
- туристический инвентарь
- экипировка для спортивного туризма;
- верёвки туристические;
- топографические карты местности;
- пересеченная местность в лесном массиве;
- аптечка первой помощи;

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники

безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методические условия реализации программы.

- обеспечение учебными пособиями, демонстрационными учебным материалом, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

- - инструкция к экипировке;
- - инструкция по технике безопасности на различных видах спорта;
- - правила командных видов спорта;
- - видеоуроки по спортивному туризму;
- - наглядные пособия (фото, картинки)

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной, Для занятий обычно требуется три вида

формы:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка);
- короткая (для занятий в спортзале).
- тёплая (для занятий хоккеем).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткиелосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Тёплая – зимняя куртка и штаны.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлена из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в сентябре - октябре будет жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь не должна давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Кадровое обеспечение программы.

Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование без предъявления к стажу педагогической работы, выполняющий качественно и в полном объёме возложенные на него должностные обязанности.

Основные обязанности педагога дополнительного образования:

- комплектует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течении срока обучения;

- осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы;
- обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
- обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся;
- составляет планы и конспекты занятий, обеспечивает их выполнение; ведёт установленную документацию и отчётность;
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;
- поддерживает высокомотивированных и талантливых обучающихся;
- оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;
- выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;
- проводит инструктаж обучающихся по безопасности на учебных занятиях с обязательной регистрацией в журнале регистрации инструктажа;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Список использованной литературы

1. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр. В.Н. Яковлева. 2023 г.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Спортивные игры. Правила, тактика, техника. Учебное пособие. Е.В. Корнеева. Москва. Юрайт. 2019 г.
5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. Москва, 2004 г.
6. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа «Фортуна»».
7. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации".

Электронные источники:

1. Официальный сайт ассоциации мини – футбола России <https://amfr.ru>.
2. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола <https://volley.ru>.
3. Официальный сайт Российской федерации баскетбола <https://russiabasket.ru>.
4. Официальный сайт федерации городошного спорта России: <https://gorodki-russia.ru>.
5. Официальный сайт федерации хоккея России <https://fhr.ru>.

Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми

1. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятия.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению
- внимательно слушать объяснение правил игр и запоминать их
- соблюдать правила игр и не нарушать их
- начинать игру можно по сигналу преподавателя
- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятия.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия
- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению занятия

- выходить на место проведения занятий с разрешения преподавателя
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения

3. Требования безопасности во время проведения занятия.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющих
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них и уровнем подготовленности.
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке
- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им

БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча

Обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера

Бросок

Обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учеников

Запрещается:

- толкать ученика, бросающего мяч в прыжке
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах

- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом
- бросать мячи в заградительные решетки

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке
- избегать столкновений
- по свистку прекращать игровые действия

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам
- бить мяч ногой
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение
- широко расставлять ноги и выставлять локти
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами
- обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на

площадку

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

Обучающийся должен:

- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья

- не отбивать мяч ладонями
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку

Подача, нападающий удар

Обучающийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху

Во время игры обучающийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки

- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподаватель дал разрешение:

- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи

- передавать мяч другой команде передачей под сеткой

Нельзя:

- при подаче наступать на линию

- при приеме мяча задерживать его в руках

- выполнять передачу захватом

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника

- заходить на его сторону

- касаться сетки руками и виснуть на ней

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя

- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации

- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию спортивной школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь

- организованно покинуть место проведения занятия

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь
- вымыть руки с мылом.

МИНИ-ФУТБОЛ

1. К занятиям по мини-футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Учащиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в мини-футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-

преподавателю. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру - преподавателю.
3. Все учащиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

ХОККЕЙ

Общие требования безопасности

1. К занятиям хоккеем допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
3. Занятия хоккеем на открытых хоккейных площадках и кортах отменяются при температуре воздуха ниже -25 градусов без ветра и -20 градусов с ветром.
4. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на льду;
 - травмы при применении силовых приемов;
 - травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх выполнение упражнений без разминки;
 - обморожение или переохлаждение;
 - потертости от коньков.
5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Самостоятельное нахождение учащихся на хоккейных площадках без сопровождения взрослых строго запрещено!

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.
3. Провести разминку.
4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

Требования безопасности во время занятий

1. Запереть все калитки на корте, если занятия на хоккейном корте.
2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
3. Не кататься на тесных или свободных коньках.
4. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.
5. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.
6. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.
7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
8. Использовать спортивные снаряды только по назначению.
9. Запрещается находиться на льду без коньков.
10. Запрещается кататься во время работы специальной техники по подготовке льда.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

требования безопасности в аварийных ситуациях

1. Снять хоккейную форму.
2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место

Перечень инвентаря, необходимого для освоения программы:

1. Городошные биты
2. Городки
3. Городошная площадка
4. Волейбольные мячи
5. Баскетбольные мячи
6. Мини – футбольные мячи
7. Клюшки для хоккея
8. Хоккейные шайбы
9. Теннисные мячи
10. Коньки
11. Хоккейная экипировка
12. Гимнастические коврики
13. Гимнастическая перекладина
14. Гантели
15. Эспандеры