

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«спортивная школа»
городского округа закрытого административно-территориального
образования посёлок Солнечный Красноярского края

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» 09 2024 г.
Протокол № 3



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дзюдо»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации: 2 года
Количество часов: 144ч

Автор-составитель:
Инструктор-методист: Сабурова М.В.
Тренер-преподаватель: Крюков В.Ю.

ЗАО п. Солнечный
2024

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» физкультурно-спортивной направленности (далее - программа). Занятия по данной программе способствуют укреплению здоровья, развитию физических способностей и повышению работоспособности, общей культуры учащихся.

Программа разработана на основе следующих основных нормативных документов:

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

2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

3. Концепцию развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р).

4. Стратегию развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р).

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

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

7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 21.04.2023) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Актуальность: Все тренеры-преподаватели в тренировочном процессе применяют множество различных методов, форм, технологий обучения, чтобы у всех детей обучающиеся в его секции была сформирована устойчивая мотивация к систематическим занятиям спортом, чтобы они были успешны и имели прочные знания умения и навыки в выбранном виде спорта. Одними из самых и важных считаю спортивные и подвижные игры так как известный факт, что игра наряду с трудом и ученьем - один из основных видов активной деятельности ребёнка.

Новизна программы по дзюдо заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

При разработке программы учитываются ведущие принципы образования:

- гуманизма – отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;

- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразности – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем;

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт тренера-преподавателя, использованы методические и авторские материалы ученых и известных тренеров в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика.

Адресат программы - программа разработана для обучающихся первого, второго года обучения 6-10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп первого года обучения -14 человек, второго года-14 человек. (Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 21.04.2023) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"

Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года (на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам").

Занятия проходят в виде групповых занятий. Формы проведения занятий:

тренировки, соревнования.

Методы организации деятельности обучающихся: игровой, наглядный, словесный и сенсорный.

Формы(очная) и методы физического воспитания ориентированы на их сохранение, укрепление здоровья и формирование здорового образа.

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

- 1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);
- 2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
- 3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;
- 4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм;
- 5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Так как весь процесс обучения в единоборствах при сравнении с

циклическими видами спортивной деятельности, не ограничивается узким приобретением знаний, умений и навыков, а обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с различными противниками и в различных условиях, то решению этих сложных задач прекрасно способствует использование игровых методов обучения. При этом необходимые приемы в единоборствах: удары, захваты, защиты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств учащихся. Тренеры не всегда стремятся только к разнообразию упражнений. Бывает, что задачи тренировки требуют, чтобы занимающиеся выполняли одни и те же действия. Поэтому в данных ситуациях применение специализированных подвижных игр приходит тренерам на помощь. Их применение можно использовать на различных этапах и с различной целью. В начале с целью развить основы технических, тактических приемов, а в последствии с целью закрепить и Цель программы: формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, способствуя социализации и личностному развитию.

Режим занятий:

Программа рассчитана на очную форму обучения и включает 144 занятия (теории и практики) 36 недель и реализуется в течении двух лет. Занятия проводятся с сентября по май месяц включительно, два раза в неделю по 2 часа. Общая недельная нагрузка составляет 4 часа.

Цель программы Методические рекомендации по применению подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов, составлены для тренеров-преподавателей в соответствии с ФЗ «Об образовании РФ» № 273 от 29.12.2012; Приказом Министра спорта России от 19.09.2012 N 23; Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, приказ от 24 октября 2012 г. N 325.

Цель: Разработка комплекса подвижных игр для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса с юными дзюдоистами 6-16 лет.

Задачи: 1. Формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Расширение жизненно важных умений и навыков в двигательной сфере необходимых для достижения результата в споре.

3. Проанализировать и привести в систему комплекс подвижных игр для юных дзюдоистов 6-10 лет.

Общая физическая подготовка (ОФП) (72 ч.)

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание и упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Содержание программы

Учебный план 1-й год обучения

Теоретические основы физического воспитания (4 ч.)

Физическая культура человека и общества.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

1.2. Понятие о гигиене и санитарии.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль.

1.3. Режим и питание.

Требования к режиму дня спортсмена, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании. Режим дня во время соревнований. Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье спортсмена.

1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

| № | Название раздела , темы | Количество часов | | | Формы аттестации |
|---------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | | Тестовый зачет |
| 2. | Общая физическая подготовка | 72 | 12 | 60 | Промежуточный контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 28 | 10 | 18 | Промежуточный контроль |
| 4. | Техническая подготовка | 24 | 5 | 19 | Промежуточный контроль |
| 5. | Текущий контроль | 12 | 4 | 8 | Текущий контроль |
| 6. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль |
| 7. | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 | Итоговый контроль |
| Всего: | | 144 | 37 | 107 | |

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на различные дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

Специальная физическая подготовка (28 ч.)

Теория: Значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках различной протяженности из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Техническая подготовка (24 ч.)

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки футболистов. Футбольная терминология. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика:

Игры подвижные: игра на внимание, «Выбери друга», рекреационные игры.

Способы самостоятельной деятельности:

- самостоятельные занятия, способы организации и контроля за собственным физическим и личностным развитием;
- разработка режима дня;
- освоение комплексов общеразвивающих упражнений;
- освоение двигательных действий игры в баскетболе, футболе, волейболе;
- освоение способов закаливания;
- освоение основ техники игры в баскетбол, футбол, волейболе;
- освоение основ тактики нападения и защиты;
- освоение теоретических знаний по физическому воспитанию и баскетболу, футболу, пионерболу;
- умение самостоятельно проводить разминку;

Теоретическая подготовка (4 часа)

| № | Название раздела , темы | Количество часов | | | Формы аттестации |
|---------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | | Тестовый зачет |
| 2. | Общая физическая подготовка | 72 | 12 | 60 | Промежуточный контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 28 | 10 | 18 | Промежуточный контроль |
| 4. | Техническая подготовка | 24 | 5 | 19 | Промежуточный контроль |
| 5. | Текущий контроль | 12 | 4 | 8 | Текущий контроль |
| 6. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль |
| 7. | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 | Итоговый контроль |
| Всего: | | 144 | 37 | 107 | |

2 часа. Общие вопросы теории подвижных игр.

2 часа. Классификация подвижных игр

Общая физическая подготовка (72 часа)

Теория (12 часов)

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Обучающие:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

Практика(60 часов) Задания для развития силы мышц ног:

-приседания на с различным положением рук (перед собой, в замке на затылке, положение «стрелочка» прямые над головой)

- ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.

Текущий контроль (12 ч.)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование осуществляется раз в квартал в виде:

- устного контроля;
- письменного контроля;
- выполнение практических заданий.

Промежуточная аттестация (2 ч.)

Практика: выполнение контрольных нормативов в середине учебного года (январь).

- поднимание туловища за 30 секунд;
- отжимание (девочки), подтягивание (мальчики);
- прыжки с места в длину;
- кросс 1 км.

Итоговая аттестация (2 ч.)

Практика: выполнение контрольно-переводных нормативов по окончанию учебного года (май). Нормативы те же, что и в промежуточной аттестации.

Учебный план 2-й год обучения

-приседания на двух ногах у стенки (руки прямые над головой, носки ног вплотную к стенке)

-приседания на одной ноге (положение «пистолетик»).

Упражнения для развития силы мышц стины:

-разгибание туловища из положения лежа (выполняется на гимнастическом мате).

-разгибание туловища из положения лежа с инвентарем (в качестве утяжелителя используется набивной мяч начиная с 1 кг)

-поднимание ног лежа на животе.

- поднимание туловища и ног (упражнение «лодочка»)

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

-сгибание туловища из положения лежа (выполняется на гимнастическом мате).

-поднимание ног с удержанием положения (исходное положение на локтях)

- фиксация положения туловища и ног (упражнение «уголок»)

-поднимание ног в положении виса на гимнастической стенке

-фиксация позы «уголок» в положении виса на гимнастической стенке)

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (отжимания от пола или от скамьи)

- сгибание и разгибание рук в висе. (упражнение подтягивания)

-упражнения с набивным мячом:

-разведение прямых рук в стороны с экспандером

Специальная физическая подготовка (28 часа)

Теория (10 часов)

Практика (18 часов) ИГРЫ С КАСАНИЯМИ

Основная цель. Сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Проведение. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение.

Оценка: побеждает тот, кто коснется обусловленной части тела соперника.

При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

ИГРЫ С АТАКУЮЩИМИ ЗАХВАТАМИ

Основная цель. Научить правильно, выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Проведение. Игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу. После проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила: игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются.

Оценка: побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

ИГРЫ С ТИСНЕНИЯМИ

Основная цель. Научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга.

Проведение. Игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи или с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила: начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию.

Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, тиснение не защищает.

Оценка: побеждает тот, кто вытеснит соперника за черту.

Техническая подготовка (24 часа)

Теория (5 часов)

Практика (19 часов)

«ТРЕТЬЯ ТОЧКА»

Основная цель. Научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом.

Проведение. игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой, кроме ступней, ковра.

Правила: начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

Оценка: выигрывает тот, кто большее количество раз, заставит противника коснуться третьей точкой ковра.

«ПЕРЕВЕРНИ ЦАПЛЮ»

Основная цель. научить устойчиво стоять на одной ноге.

Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

Проведение. игрок «А» стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку «Б». По команде тренера игрок «Б» старается толкая, сваливая, сбивая, заставить игрока «А» коснуться рукой пола. Игрок «А» старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

Правила: начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.

Оценка: выигрывает тот, кто большее количество раз, заставит соперника коснуться ковра.

«ОТОРВИ ОТ ПОЛА»

Основная цель. научить проводить начало броска.

Игровая задача: оторвать партнера от пола.

Проведение. противники стоят друг против друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра.

Правила: игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов.

Оценка: побеждает тот, кто большее количество раз оторвал своего противника от ковра.

«БЕРЕГИ СПИНУ»

Основная цель. научить оставаться в стойке при нападении противника сзади.

Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра.

Проведение. игрок «А» в средней стойке, игрок «Б» проводит захват за пояс сзади. Игрок «Б», не отпуская захвата, должен заставить противника коснуться рукой или коленом пола. Игрок «А» должен устоять или сорвать захват.

Правила: начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.

Оценка: побеждает тот, кто большее количество раз заставил коснуться ковра рукой или коленом.

«КТО БЫСТРЕЕ»

Основная цель. Развитие быстроты, внимания.

Организация. Группа делится на две команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава.

Проведение. Педагог произвольно называет какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющих этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить ее быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается догнать его и запятнать рукой. Если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два очка, а если его запятнают – одно. После этого педагог называет другой порядковый номер, и игра продолжается еще несколько минут.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

«БОРЬБА ЗА МЯЧ»

Основная цель. Развитие силы, ловкости, расчетливости и умения падать без опоры на руки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники делятся на две равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу (лучше всего набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или движениями

вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что дается выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть без опоры на руки, как это принято в единоборствах.

Игра повторяется три-пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игровое состязание можно проводить и с определением абсолютного победителя в личном зачете, по олимпийской системе, с выбыванием из игры каждого участника, проигравшего схватку. Продолжающие путь к финалу победители предварительных схваток по жребию встречаются между собой до тех пор, пока на ковре не останется единственный непобежденный участник, который и признается сильнейшим.

«БОРЬБА РУКАМИ»

Основная цель. Развитие силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы с атакующими действиями рук.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на равные команды, становящиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки. Расстояние между шеренгами 3-4 метра.

Проведение. По предварительному сигналу педагога все игроки ложатся на живот, разведя для упора ноги врозь и поставив перед собой правую руку на локоть с взаимным захватом одноименной ладони лежащего напротив соперника (как в исходном положении армрестлинга).

По исполнительному сигналу все игроки стараются максимальным напряжением захваченной руки повалить противодействующую руку соперника и прижать ее к коврику, за что начисляется выигрышное очко.

Игра повторяется три раза. Затем соперники по паре вступают в аналогичное противоборство левой рукой, которое также повторяется три раза.

Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

«ПЕРЕДАЧА НАБИВНОГО МЯЧА»

Основная цель. Развитие гибкости, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками прогибом.

Организация. Борцы делятся на 2 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с интервалом 3-4 м. Играющие садятся на ковер, ноги врозь, один позади другого на дистанции 1-1,5 м. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу доступного веса.

Проведение. По сигналу педагога направляющие обеих колонн энергичным дугообразным движением поднимают набивной мяч над головой (руки параллельно и сильно вытянуты). Продолжая начатое движение, они отклоняются назад, максимально прогнувшись и не отрывая пяток от ковра. Следующий борец колонны схватывает набивной мяч, как только он окажется в пределах его досягаемости, и тем же способом передает его дальше, и так далее до конца колонны. Замыкающий участник колонны, схватив мяч, выполняет круговое движение в правую сторону и возвращает его обратно

сбоку. Далее мяч возвращается боковой змейкой то с левой, то с правой стороны сидящих игроков, пока вновь не окажется у направляющего участника колонны, который демонстративно поднимает его над головой в знак завершения игрового задания.

Побеждает команда, выполнившая игровое задание первой.

«ПЕТУШИНЫЙ» БОЙ

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и сообразительности. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга разомкнутыми на расстояние вытянутой руки шеренгами.

Проведение. По сигналу педагога все участники сгибают левую ногу и хватают ее левой ладонью за стопу, оставаясь стоять на одной правой ноге, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя хитроумные обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника опереться на вторую ногу или опрокинет его на ковер. За достижение этого игроку присуждается одно очко.

Импровизированный бой повторяется несколько раз, с поочередной сменой опорной ноги.

Выигрывает команда, участники которой наберут большую сумму очков.

Варианты проведения.

1. Менять противников в парах перед каждым следующим боем посредством общей команды: «Сделать шаг вправо!», подаваемой после исходного построения команд. Два крайних участника, остающихся в этом случае без противника. Встречаются между собой.

2. Выявить абсолютного победителя в личном зачете путем проведения состязаний по олимпийской системе, с выбыванием проигравших.

«БОРЬБА НОГАМИ ЛЕЖА»

Основная цель. Развитие силы, быстроты, сообразительности и способности преодолевать сопротивление противника. Используется в качестве отводящего упражнения для освоения приемов борьбы с атакующими действиями ног.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды. Которые выстраиваются противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки.

Проведение. По предварительному сигналу педагога все игроки делают шаг вперед и ложатся спиной на ковер, правым или левым боком к правому или левому боку соперника по паре соответственно головами в разные стороны. Ближней к сопернику рукой берутся за плечо соперника.

По исполнительному сигналу соперники в парах поднимают ближнюю к сопернику ногу и, используя обманные движения, стараются выбрать удобный момент, чтобы молниеносным рывковым зацепом поднятой ноги перевернуть

противника через голову вопреки его сопротивлению. Тот, кому удастся это осуществить, получает выигрышное очко.

Игровое единоборство повторяется два или четыре раза с поочередной сменой атакующей ноги путем взаимного разворота другим боком к сопернику по паре.

Выигрывает команда, игроки которой завоюют большее количество очков.

«ВСАДНИКИ»

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и оперативного мышления.

Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы, связанных со сваливанием противника.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые, в свою очередь, распределяются по парам с ролевыми функциями «коня» и «всадника». Команды выстраиваются на середине ковра противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки.

Проведение. По сигналу педагога каждый «всадник» садится на плечи своего «коня» и вступает в рукопашную схватку с противостоящим «всадником» противоположной команды., стремясь ухватить его покрепче и стащить с «коня», а самому при этом удержаться в «седле». «Кони» стараются устойчиво держаться на ногах, но совершать атакующие действия им не разрешается. Если в ходе горячей схватки оба «всадника» падают с «коней», то проигрывает тот, кто коснется ковра раньше соперника. Проигравшая пара выбывает из игры. Выигравший «всадник» снова садится на своего «коня» и вступает в игровое единоборство с другим противником.

Импровизированные схватки продолжаются до тех пор, пока одна из команд не потеряет всех своих «всадников». В этом случае другая команда объявляется победительницей.

Игру полезно повторить со сменой ролевых функций «коня» и «всадника» в каждой паре участников.

Текущий контроль (12 часов)

Теория (4 часа)

Практика(8 часов)

Проверка выполнения самостоятельной работы. Она направлена на самостоятельное освоение и закрепление практических умений и знаний.

Устный опрос. Проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.

Тестирование. Проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

Наблюдение. Осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого обучающегося.

Самостоятельное проведение игр. Проводится в конце первого полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы.

Промежуточная аттестация (2 часа)

Теория(1час) Выполнение тестов по основам знания

Практика(1 час)

Структура промежуточной аттестационной работы включает две группы заданий:

1. **Практическая часть.** Предполагает выполнение упражнений, которые помогают отследить уровень развития физических качеств и владения навыками по изучаемым разделам программы.

Критерии оценивания могут быть такими:

- 100–80% набранных баллов — «отлично»;
- 79–60% набранных баллов — «хорошо»;
- 59–40% набранных баллов — «удовлетворительно»;
- 39% и ниже — «неудовлетворительно».

Оценка игровой деятельности может проводиться по таким показателям, как знание правил игры, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Итоговая аттестация (2 часа)

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать.

Предметные результаты проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В условиях реализации программы, обучающиеся будут знать:

- особенности воздействия двигательной деятельности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешность образовательной деятельности;

- упражнения для развития основных физических качеств;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - правила соревнований изученного вида спорта;
 - правила оказания первой помощи;
- будут уметь:
- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
 - демонстрировать технические приёмы видов спортивных игр; выполнять контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и технической подготовки;
 - выполнять игровые упражнения, эстафеты с элементами разных видов спорта, результативно участвовать в подвижных играх;
 - контролировать функциональное состояние организма, применяя освоенные способы контроля.

По окончании обучения по программе обучающийся будет:

1. знать / понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

2. уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений и двигательные задания на развитие основных физических качеств с учётом уровня физической подготовленности;

- вести наблюдения за своим физическим развитием, режимом физической нагрузки и уровнем прироста основных физических качеств;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурно-спортивной деятельности;

- осуществлять действия помощника в области судейства соревнований по одному из базовых видов спорта;

- организовывать игры или другие физкультурно-спортивные действия во дворе, школе, оздоровительном лагере пр.;

3. владеть/использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Календарный учебный график 1-го и 2-го года обучения

| Год обучения | Начало занятий | Окончание занятий | Количество учебных недель | Кол-во учебных часов в неделю | Кол-во учебных часов в год | Режим занятий | Сроки проведения аттестации |
|--------------|----------------|-------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------|-------------------------------|
| 1 год | 02.09.2024 | 31.05.2025 | 36 | 4 | 144 | 2 раза в неделю | сентябрь 2024г май 2025 г. |
| 2 год | 01.09.2025 | 31.05.2026 | 36 | 4 | 144 | 2 раза в неделю | сентябрь 2025г май 2026 г. |

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: проведение занятий по программе «Общая физическая подготовка: Подвижные игры» осуществляются в спортивном зале МБУ ДО «Спортивная школа ЗАТО п. Солнечный», по адресу ЗАТО п.Солнечный ул. Солнечная, д. 16, строение 1

Тренировочные занятия проводятся с использованием следующим оборудованием и инвентарем: спортивный зал, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки; мячи набивные (масса 1 кг), мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи теннисные, волейбольные.

Информационное обеспечение: дидактический материал, таблицы, плакаты, фотографии, просмотр матчей.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим среднее или высшее образование по направлению физическая культура и спорт, либо переподготовку в этой области, а также опыт работы в сфере детского спорта не менее трех лет.

Форма аттестации и оценочные материалы

В начале учебного года (сентябрь) проводятся контрольные нормативы по общефизической подготовке, в январе учебного года – контрольные нормативы по технической подготовке, и в конце (май) учебного года обязательная сдача контрольных нормативов по общефизической и технической подготовке, для перевода на следующий год обучения. Обучающиеся выполняют четыре вида контрольно-переводных норматива по общефизической подготовке.

Текущий контроль обучающихся организуется педагогом дополнительного образования один раз в квартал. Форма контроля указывается и итоговом разделе «Содержание учебного плана программы».

Промежуточная аттестация обучающихся:

- промежуточное тестирование (базовые двигательные тесты);
- участие обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях

Итоговая аттестация обучающихся:

- тестирование (результаты базовых двигательных тестов);
- теоретическое тестирование;
- результативность участия обучающихся в физкультурно-спортивных

мероприятиях;

Результаты итоговой аттестации освоения общеразвивающей программы используются для принятия решения о переводе обучающихся на следующий год обучения по общеразвивающей программе или для зачисления на предпрофессиональную программу.

Методические материалы

Основная форма обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия самые разнообразные: учебно- тренировочное занятия, соревнования, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов. Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания. Обучающиеся приобретают знания, накапливают умения и навыки игры в мини-футбол, показывают результаты тренировочной работы в соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

- Методические рекомендации по реализации программы.
- Диагностика образовательного процесса.
- Планы-конспекты занятий по темам: «Техника нападения и защиты», «Игровая тактика», «Быстрота движений».
- Физкультурно-спортивное мероприятие «Папа, мама, я - спортивные друзья».
- Физкультурно-спортивное мероприятие «Тематическая неделя футбола».
- Словарь терминов.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Дидактический материал:
 - карточки со схемами и описанием упражнений для физической подготовки;
 - карточки со схемами и описанием подвижных игр, применяемых в учебно-воспитательном процессе – _____ игра.
- Техническое оснащение занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям подвижные игры рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Список литературы

1. В. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.

2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
4. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

литература для педагога

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 1989. – 190 с.
2. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах [Текст] / И.М. Бутин, И.А. Бутина. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с. (Библиотека учителя начальной школы) – ISBN 5-305-00002-5
3. Гарбалеяускас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.
4. Иванова, Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики / Н. Иванова // Директор МОУДОД ДЮСШ № 3 школы. – 2000. - №7. – С.97-126
5. Колеченко, А.К. Развивающаяся личность и педагогические технологии / А.К. Колеченко. – СПб.: «Паритет», 1992. – 165 с.
6. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г.Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80 с., ил.
7. Контвайнис, В. Подвижные игры [Текст] : методические рекомендации / В. Контвайнис, С. Станкявичус / пер. с литовского Р.А. Василевский, спец. редакция канд. пед. наук В.П. Иващенко. – М.: 1990
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1