Сборник

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

физкультурно-спортивной направленности

Список программ

1. **Айкидо**
2. **Атлетизм**
3. **Игры народов мира**
4. **Кроссфит**
5. **Русские шашки**
6. **Смешанные единоборства ММА**
7. **Футбол**
8. **Чир-спорт**
9. **Чир-спорт Про**
10. **Шахматы**
11. **Юный футболист**

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 3
от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/Михайлов А.Б.
Приказ № 141
от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Айкидо»

физкультурно-спортивной направленности

для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста
3 года обучения

Разработчик:
Тремба Евгений Юрьевич,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо» (далее - программа) *физкультурно-спортивная*.

Современное японское боевое искусство, созданное Морихэем Уэсибой как синтез его исследований боевых искусств, философии и религиозных убеждений. Чаще всего айкидо переводят как «путь слияния с жизненной энергией» или «путь гармонизации духа». Целью Уэсибы было создание такого искусства, практики которого смогли бы защитить от травм не только себя, но и нападающего. Он долгое время, изучая разные стили боевых искусств, искал путь к гармонии. Но ни одно из них не было гармоничным, поскольку в основу победы была положена схватка, что приводило к травме противника. Уэсиба-сан создал боевое искусство айкидо, где, используя приёмы, не наносящие вреда противнику, мастер заставляет нападавшего отказаться от своей затеи.

Актуальность

Предназначение программы заключается в содействии современному ребенку в его социализации, в решении проблем взаимоотношений личности и общества. Плохая экология, стрессы, а главное отсутствие достаточной и регулярной физической нагрузки не дают нашим детям стать сильными и волевыми, и зачастую являются причиной многих заболеваний. Тотальное увлечение компьютерными играми создает у ребенка ложную уверенность в своей непобедимости и своих умениях. Вся атрибутика компьютерных игр, различное оружие, защиты, удары, производимые одним нажатием клавиши, отрывают ребенка от реальности. В жизни ребенок оказывается беззащитным даже в простой ситуации. Ребенок, решивший заниматься айкидо, очень быстро начинает видеть различия между реальностью и тем, что нам навязывают в боевиках и компьютерных играх. Этот результат является первым положительным показателем.

Программа направлена на привлечение детей к занятиям физической культурой вообще и айкидо, в частности. Основой успеха обучающихся являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма. Основной упор при занятиях делается в первую очередь на развитие ловкости, гибкости, координации движений, физической силы и выносливости. Являясь основой всего дальнейшего обучения детей технике айкидо, эти качества нуждаются в постановке и проработке в первую очередь.

Постепенно учащиеся приходят к пониманию необходимости постоянно поддерживать хорошую физическую форму. В конце каждого года учащиеся сдают аттестационные экзамены на соответствующую ученическую степень.

Учащиеся приобретают знание счёта на японском языке, терминологии, технических действий и умение воспроизводить их по команде.

Педагог поддерживает постоянный контакт с родителями. Для обеспечения правильной психологической подготовки ребёнка к предстоящим занятиям с родителями проводятся беседы, на собраниях и индивидуальных консультациях родителям разъясняются правила поведения детей на тренировках и турнирах.

Отличительные особенности

Программа учитывает необходимость умения для детей и подростков решать различные жизненные ситуации. На занятиях, изучая методы айкидо, мы обращаем внимание на развитие таких качеств, как самодисциплина, ответственность, терпимость по отношению к окружающим, на развитие способности решения различных жизненных ситуаций мягко и бесконфликтно. На занятиях учащиеся вырабатывают логическое мышление и чувство команды, когда общий результат не менее важен, чем личный результат каждого.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 6 лет до 18 лет, желающих стать более сильным, здоровым и выносливым и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям айкидо.

Объём и срок реализации

Программа рассчитана на 3 года обучения и имеет углублённый уровень освоения- 648 часов

Цель программы

Создание условий для привлечения детей к занятиям физической культурой через изучение и совершенствование боевых навыков айкидо.

Задачи

Обучающие:

1. Познакомить детей с японской культурой, этикетом, историей появления боевого искусства айкидо;
2. Познакомить учащихся с приемами айкидо и его основами;

Развивающие:

1. Развить координационные способности;
2. Развить выносливость;
3. Развить взрывную силу мышц;
4. Развить гибкость;
5. Развить уверенность в себе;
6. Развить умение общаться со своими сверстниками и в социуме;
7. Развить умение адекватно вести себя при нахождении в местах повышенной опасности.

Воспитательные:

1. Способствовать формированию навыков дисциплины; самоорганизации;
2. Способствовать формированию умения адекватно действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
3. Способствовать воспитанию силы воли, мужества, стойкости, патриотизма;
4. Прививать интерес к истории боевых искусств.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети указанного возраста, желающие заниматься. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям айкидо от врача.

Условия формирования групп

Группы первого года обучения формируются после предварительного собеседования с педагогом, который определяет физические возможности ребенка. Группы первого года обучения формируются из учащихся приблизительно одного возраста, допустимы разновозрастные группы, в зависимости от степени подготовленности ребенка к занятиям.

На второй и третий год обучения допускается дополнительный набор детей, ранее занимавшихся по аналогичной программе, вновь прибывшие дети принимаются по результатам собеседования.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

Особенности организации образовательного процесса

В конце каждого года учащиеся сдают аттестационные экзамены по скоростно-силовой подготовке на ученические степени. По результатам экзамена учащимся присваиваются соответствующие степени, начиная с 10 кю, выдаются сертификаты, установленного образца и пояса, соответствующего цвета, начиная с бело-желтого.

На занятиях в объединении «Айкидо» большое внимание уделяется воспитательному аспекту и обеспечиваются условия для организованного проведения досуга (по возрастам, интересам и т.п.). Педагог старается привить занимающимся правила поведения в социуме, в особенности в опасных для жизни и здоровья местах, в целях самосохранения жизни и здоровья.

В конце каждого года проводится открытое занятие для родителей, на котором учащиеся демонстрируют свои достижения, а родители знакомятся с тренировочным процессом.

При необходимости возможно дистанционное обучение с использованием социальных сетей и доступных педагогу и учащимся электронных ресурсов.

Формы проведения занятий

Лекция - теоретическое объяснение материала.

Беседа - выяснение уровня знаний, разбор выполнения приемов.

Показ – демонстрация педагогом основных приемов айкидо, поз, захватов.

Самостоятельная работа – практическое закрепление теории, повторение упражнений, совершенствование приемов айкидо, выполнение тестовых упражнений.

Игра - отработка в игровой форме основных стоек, входов в атаку, ударов и захватов.

Тренировка – отработка в паре боевых техник айкидо.

Зачет – выполнение нормативов, турниры с элементами соревнований между звеньями и лично.

Открытое занятие (показательные выступления) – демонстрация приобретенных умений в боевом искусстве айкидо.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – работа педагога с небольшими группами учащихся, разделение их по звеньям при выполнении разминочных упражнений с элементами соревнований и игры; разделение на пары для проведения тренировочных боев.

При вынужденной необходимости программа может реализовываться дистанционно, через группу в контакте.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимо просторное помещение для проведения занятий - спортивный зал.

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь, материалы из расчета на группу учащихся:

№ п/п	наименование	Количество штук
1.	Мягкие тренировочные палки	15
2.	Мягкие тренировочные палки	15
3.	Маты (татами);	8
4.	Резиновые эспандеры (круглые)	15
5.	Тренировочное оружие: танто – деревянный нож	15
6.	Тренировочное оружие: бокен – деревянный меч	15
7.	Тренировочное оружие: дзё – палка	15
8.	Макивары.	15
9.	Аптечка первой помощи.	1

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

- у учащихся сформируются навыки дисциплины, самоорганизации;
- у учащихся сформируется терпимость по отношению к окружающим;
- у учащихся сформируется сила воли, мужество, стойкость;
- у учащихся сформируется умение работать в команде;
- у учащихся сформируется чувство патриотизма;
- у учащихся сформируется интерес к боевым искусствам как возможности поддерживать хорошую физическую форму и приобретение навыков самообороны.

Метапредметные

- учащиеся освоят основы техники по общей физической подготовке;
- учащиеся освоят технику выполнения упражнений с собственным весом, с нагрузкой на пресс;
- учащиеся освоят основы самостраховки: правильное падение, кувырки, перекаты.
- учащиеся разовьют координационные способности, выносливость, взрывную силу мышц, гибкость;
- учащиеся разовьют умение адекватно оценивать ситуацию в экстремальных условиях;
- учащиеся разовьют уверенность в себе, умение общаться со своими сверстниками и в социуме;
- учащиеся разовьют умение адекватно вести себя при нахождении в местах повышенной опасности.

Предметные

В результате обучения по программе учащиеся будут *знать:*

- историю появления боевого искусства - айкидо;
- счёт на японском языке от 1-го до 10-ти, название различных терминов и базовых перемещений на японском языке;
- основные приемы айкидо;
- технику выполнения основных стоек, базовых перемещений, некоторых техник, ударов;

будут *уметь*:

- выполнять основные методы и техники айкидо;
- выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- правильно выполнять упражнения на растяжение мышц и связок.

Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1.	**Вводное занятие. Охрана труда.**	**2**	**2**	-	Опрос	Через группу в ВК
2.	**Айкидо и его основы**	**116**	**15**	**101**	Зачет	Через группу в ВК
2.1	Изучение позиции ханми, хидари, миги (левая, правая)	12	2	10	наблюдение	Через группу в ВК
2.2	Изучение базовых перемещений : цуги-аси	12	1	11	наблюдение	Через группу в ВК
2.3	Аюми-аси (с ударом шомен учи)	10	2	8	наблюдение	Через группу в ВК
2.4	Тенкай-аси	14	1	13	наблюдение	Через группу в ВК
2.5	Тенкан-аси	12	1	11	наблюдение	Через группу в ВК
2.6	Кайтен-аси	10	1	9	наблюдение	Через группу в ВК

2.7	Оирими	8	1	7	наблюдение	Через группу в ВК
2.8	Изучение укеми (кувырок через плечо) мае укеми (вперёд)	14	2	12	наблюдение	Через группу в ВК
2.9	Уширо (назад) кувырок, перекат	12	2	10	наблюдение	Через группу в ВК
2.10	Изучение перемещений на коленях (шико) мае - вперёд, уширо - назад	12	2	10	наблюдение	Через группу в ВК
3.	**Общая физическая подготовка**	**46**	**2**	**44**	наблюдение	Через группу в ВК
4.	**Скоростно-силовая подготовка**	**50**	**2**	**48**	тестирование	Через группу в ВК
5.	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	аттестация открытое занятие	Через группу в ВК
ИТОГО		**216**	**22**	**194**		

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	очно	дистанционно
1.	**Вводное занятие. Охрана труда.**	**2**	**2**	**-**	опрос	через группу в ВК
2	**Айкидо**	**14**	**-**	**14**		
2.1	Повторение базовых перемещений, укеми, шико (1-й год обучения)	14	-	14	наблюдение	через группу в ВК
3	**Изучение техник и атак**	**144**	**18**	**126**		
3.1	Айкатате дори, иккё, омоте	14	2	12	Наблюдение	через группу в ВК
3.2	Айкатате дори, иккё ,ура	16	2	14	наблюдение	через группу в ВК

3.3	Айкатате дори, ирими наге, омоте	16	2	14	наблюдение	через группу в ВК
3.4	Айкатате дори, ирими наге, ура	22	2	20	наблюдение	через группу в ВК
3.5	Гияку катате дори, суми отоси, омоте	14	2	12	Наблюдение	через группу в ВК
3.6	Гияку катате дори, тайно хенко	12	2	10	наблюдение	через группу в ВК
3.7	Шомен учи, иккё, омоте	14	2	12	наблюдение	через группу в ВК
3.8	Шомен учи, иккё, ура	20	2	18	наблюдение	через группу в ВК
3.9	Сувари вадза, рёте дори, кокю хо	16	2	14	наблюдение	через группу в ВК
4.	**Общая физическая подготовка**	**26**	**2**	**24**	наблюдение	через группу в ВК
5.	**Скоростно-силовая подготовка**	**26**	**2**	**24**	тестирование	через группу в ВК
6.	**Итоговое занятие**	**4**	**-**	**4**	Открытое занятие	через группу в ВК
ИТОГО		**216**	**24**	**192**		

Третий год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1.	**Вводное занятие. Охрана труда.**	**2**	**2**	**-**	опрос	через группу в ВК
2	**Айкидо**	**14**	**-**	**14**		
2.1	Повторение атак и техник 2-го года обучения	14	-	14		через группу в ВК

3	**Изучение техник**	**144**	**18**	**126**		
3.1	Айкатате дори ,сихо наге, омоте	14	2	12	наблюдение	через группу в ВК
3.2	Айкатате дори, сихо наге, ура	16	2	14	наблюдение	через группу в ВК
3.3	Гияку катате дори, иккё, омоте	16	2	14	наблюдение	через группу в ВК
3.4	Гияку катате дори, иккё, ура	22	2	20	наблюдение	через группу в ВК
3.5	Гияку катате дори, сихо наге, омоте	14	2	12	наблюдение	через группу в ВК
3.6	Гияку катате дори, сихо наге, ура	12	2	10	наблюдение	через группу в ВК
3.7	Гияку катате дори, ирими наге, омоте	14	2	12	наблюдение	через группу в ВК
3.8	Гияку катате дори, ирими наге, ура	20	2	18	наблюдение	через группу в ВК
3.9	Гияку катате дори, кокю наге, тенкан	16	2	14	наблюдение	через группу в ВК
4	**Общая физическая подготовка**	**26**	**2**	**24**	наблюдение	через группу в ВК
5	**Скоростно-силовая подготовка**	**26**	**2**	**24**	тестирование	через группу в ВК
6	**Итоговое занятие**	**4**	**-**	**4**	открытое занятие	через группу в ВК
ИТОГО		**216**	**24**	**192**		

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

1 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
2 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
3 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю

Оценочные и методические материалы

1. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Айкидо» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или осваивающих Программу 2 и 3 лет обучения, ранее не занимавшихся по данной Программе. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: зачетов, наблюдений, тестов, открытого занятия.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого полугодия (проводится в форме теста или аттестации).

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 3 учебного года в виде аттестации. По итогам работы в объединении обучающиеся поощряются наградами.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты, аттестационные требования. (См. приложения)

1. К аттестационным экзаменам допускаются только учащиеся объединения «Айкидо».

2. Аттестующийся должен:

- знать и правильно применять правила поведения в Додзе.
- знать команды и термины, применяемые на тренировках.
- набрать при тестировании не менее 75%
- регулярно посещать тренировки в течении изучения программы «Айкидо»:

Желтый пояс – не менее 124 часа,
Оранжевый пояс – не менее 172 часа после получения желтого пояса,
Зеленый пояс – не менее 216 часов после получения оранжевого пояса.

1. Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо».
Конспекты занятий.

2. Дидактический материал*:*

Правила поведения в додзё (зале для тренировок).
Словарик японских терминов айкидо для начинающих.
Словарик счета на японском языке.
Фотоматериалы занятий.
Видеоматериалы:
ведущих мастеров айкидо,
видеозаписи занятий.

3. Наглядный материал:

Рисунок правильного завязывания пояса.
Картинки, демонстрирующие приёмов и принципы айкидо.
Плакаты, демонстрирующие приёмов и принципы айкидо

4. Электронные-образовательные ресурсы*:*

Видеоматериалы ведущих мастеров айкидо (в том числе и на интернет ресурсе)
Морихей Уэсиба,
Кисемару Уэсиба,
Кисемкру,
Моритеру Уэсиба,
Ясунари Китаура сенсей, Цугавара сенсей,
Эйдзи Кацурада сенсей.
Группа «ВКонтакте» Айкидо бесплатно

5. Методические рекомендации по проведению занятий

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний в боевых искусствах. Детям раздаётся различный печатный материал, а также демонстрируется видео различных мастеров и семинаров, для лучшего и более быстрого усвоения и получения дополнительных знаний. Учащиеся должны четко понимать технику выполнения упражнений, приемов, захватов.

При обучении айкидо основной акцент сделан на отработку базовых перемещений, искусству восстановления позиции (укеми - самостраховки) ударов и защит руками, захватов, изучение болевых приемов и выходов на них, выведения из равновесия. Все приемы и техники айкидо отрабатываются стоя на месте и в движении, в положении стоя на коленях и положении стоящего на коленях и в стойке партнёров, на не сопротивляющемся партнере или слабо сопротивляющемся (объединяющегося с движением). Даются основы работы с профессиональным атакующим.

Перед каждым занятием необходима разминка: ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полу приседе; бег по кругу в колонне, спиной вперед,

приставным шагом, бег с ускорением с за хлёстом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны; круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами; упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Работа в парах: изучение техники работы с весом партнера; практическая работа с весом партнера; бег с партнером на спине и на плечах; контроль равновесия партнера.

Техника работы с собственным весом на гибкость, растяжку мышц: отжимание от пола в упоре лежа, приседание, не отрывая пяток от земли руки за головой.

Практичность в бою всех общеразвивающих упражнений.

Безопасность выполнения упражнений.

Нормативные материалы

1. Инструкция № 44/д по охране труда при проведении занятий в зале борьбы для обучающихся.

2. Нормативная литература:

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
- Об образовании в Санкт-Петербурге //Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи// Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию //Распоряжение комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Информационные источники:

1. Литература для педагога

- Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки //Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
- Астахов СА. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
- Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
- Р. Бранд. Айкидо. Теория и практика восточного боевого искусства, обеспечивающего гармоничное развитие личности. Пер. с нем. Д: изд-во «Феникс», 1998. – 320с.

- Вайцеховский С. М. Книга тренера. м.: ФиС, 1971 - 312 с.
- Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- Вестбрук, О. Рати. Айкидо и динамическая сфера. Пер. с англ. – К.: «София», 1997. – 368с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
- А.С. Гагонин, С.Н. Гагонин. Психотехника рукопашной схватки. – СПб.: Атон, 1999. – 320с.

2. Литературы для учащихся

- Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.; ФиС 1991 г.
- Добсон, Виктор Миллер. Айкидо в повседневной жизни. Практика решения конфликтных ситуаций. Пер. с англ. – К.: «София», 1999. – 208с.
- Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
- Долин А.А, Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – 2-е изд. – М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990. – 429 с.: ил.
- Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
- В.Н. Шадрин. Словарь-справочник терминов айкидо. Издательство « Сильван». 1994. – 89с. 7. Сиода Г., Сиода Я. Айкидо. Мастер-курс. Пер. с англ. – М.: София, 2000. – 208с.
- Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость». - М., 1994.
- Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М., 988.
- Шабалин А. Русский стиль рукопашного боя. - Пермь, 1993.

3. Интернет-ресурсы

Электронные книги:

Михаил Литвак "Психологическое Айкидо" - https://fukukikay.ru/index.php/knigi-aikido/viewdownload/3---/16--.html

Мицуги Саотомэ "Айкидо и гармония в природе". 2011 - https://fukukikay.ru/index.php/knigi-aikido/viewdownload/3---/16--.html

Карпова М. Словарь терминов айкидо – М. Коинобори Додзё, 2014 - file:///C:/Users/1/Downloads/slovar_terminov_aikido.pdf

Терри Добсон, Виктор Миллер **Принципы Айкидо в повседневной жизни скачать.** М., 2011. - http://www.natahaus.ru/aikido-v-povsed-mire.

ПОЛЮХ С. Н. АЙКИ-ДО - ПУТЬ К МИРУ И ГАРМОНИИ - г. Хмельницкий, 2001 г. - http://www.knyazev-dojo.ru/knigi/Aikido-put-mira-i-garmonii

Интернет-сайты:

Уэсиба Морихэй. Искусство мира - http://aikido12.ru/уэсиба-морихэй-искусство-мира/

Простые и эффективные приемы айкидо - описание техники и рекомендации -http://fb.ru/article/359684/prostyie-i-effektivnyie-priemyi-aykido---opisanie-tehniki-i-rekomendatsii

Концепция защиты айкидо - http://megaobuchalka.ru/2/25575.html
Айкидо. Защита или защищенность? - http://www.fitness4you.ua/ru/articles/id-8618/aykido_zashchita_ili_zashchishchennost.html
Приемы психологического айкидо Михаила Литвака. - http://www.nevrozovnet.ru/osnova/priemy-psihologicheskogo-ajkido.html.

Приложение

Диагностическая карта

№ группы_____
Год обучения _____

Фамилия. Имя.	Результаты							
	Челночный бег 3 по 8 метров	Прыжок в длину с места	Соотнош. Пр.лицом вп. К прыжку спиной впер.	Отжимание за 10 сек.	Выпрыг. вверх за 10 сек.	Подъём корпуса за 10 сек.	Кувырок за 10 сек.	Отжимание максим.

Диагностика занимающихся детей с целью определения уровня их физических способностей, и их дальнейшего развития.

Динамика результативности

Фамилия. Имя.	Результаты январь								Результаты май							
	Челночный бег 3 по 8 метров	Прыжок в длину с места	Соотнош. Пр.лицом вп. К прыжну спиной впер.	Отжимание за 10 сек.	Выпрыг вверх за 10 сек.	Подъём корпуса за 10 сек.	Кувырок за 10 сек.	Отжимание максим.	Челночный бег 3 по 8м.	Прыжок в дину с места	Соотнош. пр.лицом и спиной вперёд	Отжимание за 10 сек.	Выпрыг.в верх за 10 сек.	Подъём корпуса 10 сек.	Кувырок за 10 сек.	Отжимания максим.
Владимирова Полина	8.01	1.10	54	6	6	8	5	8	7.5	1.25	62	8	8	11	7	11
Трофимов Игнат	8.5	1.15	50	7	6	7	5	10	7.0	1.30	55	9	8	10	8	12
Селин Андрей	8.0	1.15	51	6	5	6	6	11	6.9	1.30	59	8	7	9	8	13
Заика Эмиль	8.2	1.10	48	6	7	8	6	11	7.5	1.35	55	8	10	10	8	13
Мишин Никита	8.02	1.20	45	6	7	8	6	10	7.6	1.35	52	8	9	11	9	13
Тормашов Игнат	9.0	1.18	48	6	6	8	7	11	8.5	1.25	55	9	8	11	9	13
Гончарук Юрий	8.01	1.20	50	7	7	7	7	10	7.5	1.35	55	9	9	10	10	12
Козаков Кирилл	8.2	1.17	47	6	7	8	7	9	7.5	1.25	53	9	9	11	9	11
Сычёв Борис	8.0	1.25	48	7	9	8	6	10	7.4	1.35	56	10	11	11	9	12
Колодий Валерия	7.8	1.17	42	6	8	9	8	11	7.0	1.25	50	9	10	12	11	13
Морозов Андрей	8.5	1.15	40	6	7	7	6	9	7.8	1.35	47	8	9	10	8	11

Приложение

Тест

Маршрут продвижения в развитии и достижении максимальных результатов.

1. Челночный бег 3 по 8 метров.
2. Прыжок в длину с места.
3. Соотношение прыжка в длину с места лицом вперёд, с прыжком в длину с места спиной вперёд.
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа за 10 сек.
5. Выпрыгивание вверх из положения упор присев, ладони на полу между коленей, за 10 сек.
6. Подъём корпуса из положения лёжа за 10 сек.
7. Выполнение кувырка за 10 сек.
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) максимально.

Данные упражнения проводятся в начале, середине и конце учебного года, позволяют контролировать и регулировать рост их физических способностей.

Приложение

Программа сдачи аттестационных экзаменов в детских группах айкидо детско- юношеского Центра «Красногвардеец»

- Программа разработана специально для ДЮЦ «Красногвардеец» для мотивации детей не достигших уровня 9 кю, и не входит в последующие аттестационные программы, соответствующие требованиям Ассоциации Клубов Айкидо Айкикай.
- При прохождении аттестационных испытаний на любую ученическую степень учащиеся должны продемонстрировать знание счёта на японском языке, терминологии технических действий, умение воспроизводить их по команде.

10–й кю Бело-желтый пояс

Примерные теоретические вопросы для экзамена:

1. В какой стране родилось Айкидо?
2. Как звали Основателя Айкидо?
3. Даты жизни Основателя.
4. Как называется направление Айкидо, которое мы изучаем?
5. Кто возглавляет это направление в настоящее время?
6. Как называется главный зал Айкидо нашего направления в Японии?
7. Как зовут нашего японского учителя?
8. Как называется клуб, в котором вы занимаетесь?

9. Кто возглавляет наш клуб Айкидо?
10. Как зовут вашего инструктора?

Практика:

ТАЙНО САБАКИ (базовые перемещения в стойке): Цуги аси, аюми аси, тэнкай, тэнкан, какйтэн аси, оирими. Позиции (положение стойки, левая, правая) – хидари ханми, миги ханми.

УКЕМИ – мае укеми (кувырок), усиро укеми (перекат и кувырок) – распознавание по команде и демонстрация.

Знать: имя и фамилию основателя айкидо О Сенсея (Морихей Уэсиба), имя отчество преподавателя (инструктора).

9–й кю Желтый пояс

Примерные теоретические вопросы для экзамена:

1. В какой стране родилось Айкидо?
2. Как звали Основателя Айкидо?
3. Даты жизни Основателя.
4. Как называется направление Айкидо, которое мы изучаем?
5. Кто возглавляет это направление в настоящее время?
6. Как называется главный зал Айкидо нашего направления в Японии?
7. Как зовут нашего японского учителя?
8. Как называется клуб, в котором вы занимаетесь?
9. Кто возглавляет наш клуб Айкидо?
10. Как зовут вашего инструктора?

Практика:

Тай-но сабаки - Цуги-аси, айюми-аси, тенкай, тенкан, кайтен-аси, о-ирими.

Укеми – Усиро укеми (перекат), мае укеми(кувырок), усиро укеми (кувырок).

Сикко – мае сикко, усиро сикко**.**

Тачи вадза:

Кататэ дори (айханми) – Икке (о,у), Ирими нагэ (у).

Кататэ дори (гиаку ханми) – Суми отоси (о), Тайно хенко.

Мэн ити - Икке (о), Ирими нагэ (у).

Сувари вадза:

Риоте дори – Кокю-хо

8-й кю Оранжевый пояс

Примерные теоретические вопросы для экзамена:

1. В какой стране родилось Айкидо?
2. Как звали Основателя Айкидо?
3. Даты жизни Основателя.
4. Как называется направление Айкидо, которое мы изучаем?
5. Кто возглавляет это направление в настоящее время?
6. Как называется главный зал Айкидо нашего направления в Японии?
7. Как зовут нашего японского учителя?
8. Как называется клуб, в котором вы занимаетесь?
9. Кто возглавляет наш клуб Айкидо?

10. Как зовут вашего инструктора?

Практика:

Тай-но сабаки - Цуги-аси, айюми-аси, тенкай, тенкан, кайтен-аси, о-ирими.

Укеми – Усиро укеми (перекат), мае укеми(кувырок), усиро укеми (кувырок).

Сикко – мае сикко, усиро сикко, о-ирими сикко.

Тачи вадза:

Кататэ дори (айханми) – Икке (о,у), Ирими нагэ (у), Сихо нагэ (о,у)

Кататэ дори (гиаку ханми) – Икке (о,у), Ирими нагэ (у), Сихо нагэ (о,у),Суми отоси (о),

Кокю нагэ (т), Тайно хенко.

Мэн ити - Икке (о), Ирими нагэ (у).

Семэн ути – Ирими нагэ (у).

Сувари вадза:

Риоте дори – Кокю-хо

7 й кю Зеленый пояс

Примерные теоретические вопросы для экзамена:

1. В какой стране родилось Айкидо?
2. Как звали Основателя Айкидо?
3. Даты жизни Основателя.
4. Как называется направление Айкидо, которое мы изучаем?
5. Кто возглавляет это направление в настоящее время?
6. Как называется главный зал Айкидо нашего направления в Японии?
7. Как зовут нашего японского учителя?
8. Как называется клуб, в котором вы занимаетесь?
9. Кто возглавляет наш клуб Айкидо?
10. Как зовут вашего инструктора?

Практика:

Тай-но сабаки - Цуги-аси, айюми-аси, тенкай, тенкан, кайтен-аси, о-ирими, сихо ундо
(мен ути).

Укеми – Усиро укеми (перекат), мае укеми(кувырок), усиро укеми (кувырок), еко укеми.

Сикко – мае сикко, усиро сикко, о-ирими сикко

Тачи вадза:

Кататэ дори (айханми) – Икке (о,у), Нике (о,у), Котэ гаеси, Ирими нагэ (у), Сихо нагэ (о,у), Удэ кимэ нагэ (о,у), Кокю нагэ (кайтен аси).

Кататэ дори (гиаку ханми) – Икке (о,у), Нике (о,у), Ирими нагэ (о,у), Сихо нагэ (о,у), Суми отоси (о,у), Котэ гаеси, Кокю нагэ (и,т), Кокю-хо(и,т), Тайно хенко.

Мэн ути - Икке (о,у), Ирими нагэ (у).

Семэн ути – Ирими нагэ (у), Котэ гаеси.

Сувари вадза:

Риоте дори – Кокю-хо

Приложение

Методические рекомендации по обучению детей младшего школьного возраста техническому движению «шико» - перемещение на коленях.

Цель – обучить детей младшего школьного возраста техническому действию «шико» - перемещение на коленях.

Задачи – изучение литературы по данному вопросу, разработка алгоритма действия, апробирование алгоритма на практике.

Практически все приёмы айкидо могут выполняться – и нередко выполняются – в положении на коленях. Эта техника особенно полезна для развития централизации и расширения с одновременной проверкой способности держать равновесие. Сначала может показаться чрезвычайно трудным не то что выполнять какие-то приёмы, но даже просто передвигаться на коленях, но регулярные занятия тем, что называют «самурайской ходьбой», помогут чувствовать себя в коленной позиции более удобно. В конце концов вы обнаружите, что можете совершенно свободно двигаться в таком положении и выполнять из него различные приёмы.

Этот тип айкидо произошел от древних самурайских практик, и многое из техники сувари-вадза, практикуемой сегодня в додзё айкидо, имеет чётко прослеживаемые корни, уходящие в японские способы борьбы в коленной стойке времён феодализма – с мечом, кинжалом и даже без оружия.

Реалии древней Японии были непосредственно связаны с землёй. Ритуальное сопровождение императора при дворе или нанесение визита крупному вельможе требовало от придворного или самурая многочасового коленопреклонённого положения, но при этом постоянной готовности в случае нападения двигаться быстро и свободно. Даже приёмы пищи и неформальные общественные мероприятия они обычно проводили на коленях. Благодаря такому наследию у японцев выработалась почти инстинктивная и постоянная связь с землёй, что нашло отражение в их религиях и сохранилось в большинстве их боевых искусств в виде определённых формальных упражнений – ката.

Данная методическая разработка позволяет более быстрому и правильному усвоению технического действия «шико» - перемещение на коленях в айкидо детей младшего школьного возраста.

Особенностью перемещения является то, что стопы ног должны всё время находиться вместе. Был разработан следующий методический приём: в положении кидза (стоя на коленях и пальцах ступней ног) ноги фиксируются между собой в районе голеностопных суставов при помощи пояса и предлагается попробовать перемещаться. Изначально это демонстрирует преподаватель, потом это выполняют дети, тем самым достигается правильное положение ступней ног, на протяжении всего выполнения технического действия, стопы должны быть вместе.

Данный методический приём был опробован на практике и привёл к ожидаемым положительным результатам.

Приложение

Словарь счета и терминов айкидо (первый год обучения).

	Счёт
ич	1
ни	*2*
сан	*3*
си	*4*
го	*5*
року	*6*
сити	*7*
хати	*8*
кю	*9*
дзю	*10*
	Команды в додзё (зале)
хаджимэ	начали
матэ	ждите
ямэ	закончили
рэй	поклон
сенсей ни рэй	поклон инструктору
синзен ни тачи шомен (шомен ни рэй)	поклон шомену
отага ни рэй	поклон последнему партнёру
сейдза	сесть
кирицу	встать
онагейсимас	пожалуйста, приглашение партнёра к работе (совершение чего-то общего вместе)
аригато	спасибо вам (неофициально)
аригато годзаймас	спасибо вам (официально
домо агигато годзаймас	спасибо большое (за то, что происходит)
гомэн но сай	извините (за что-то)
суми но сэн	извините (при обращении)
хай	Да
ие	нет
хидари ханми	левосторонняя позиция
миги ханми	правосторонняя позиция
мокусо	Команда для медитации сидя
додзё	место постижения пути (зал для тренировок)

	Основные технические действия и принципы
	Базовые перемещения (таи сабаки)
цуги аси	короткий, скользящий шаг не меняя позиции ног.
аюми аси	обычный шаг
тэнкай	короткий разворот на 180 не меняя положения стоп
тэнкан	длинный разворот на 180 со сменой положения ног в сторону спины
кайтэн аси	Простой шаг с последующим разворотом на 180 в сторону живота не меняя положения стоп
о ирими	Самое длинное перемещение с простым шагом и разворотом на 180
укеми	система безопасных падений
мае укеми	кувырок вперёд , через левое (правое) плечо
усиро укеми	кувырок (перекат) назад ,через левое (правое)плечо
шикко	перемещение на коленях (в сейдза)
сейдза	позиция сидя на коленях, на подъёмах стоп
кидза	позиция сидя на коленях на пальцах ног
	атаки в айкидо (захваты и удары)
кататэ дори (гияку ханми)	Захват за запястье разноимённой руки
ай кататэ дори (ай ханми)	Захват за запястье одноимённой руки
мэн учи	Восходящий удар ребром ладони в голову (цуги аси)
шомэн учи	Нисходящий прямой удар в голову (аюми аси)
ёкомен учи	Нисходящий диагональный удар ребром ладони в шею ,висок (аюми аси)
рёте дрори	захват двух рук за запястья двумя руками
	стойки и позиции
камаэ	основная позиция
ханми	Т – образная стойка в айкидо
хидари ханми	левосторонняя стойка
миги ханми	правосторонняя стойка
	принципы (контроли) и техники (броски)
Иккё	первый контроль
Ирими наге	бросок вхождением
Суми отоси	бросок углом
Тайно хэнко	тэнкан при атаке катате дори
	способы выполнения
омотэ	способом посыла силы во внутреннюю зону партнёра
ура	способом с уходом за спину партнёра (вращением)
О сэнсей	**Морихей Уэсиба – основатель айкидо**

Приложение

Правила поведения в Додзё.

Все занимающиеся в ассоциации «Айкидо Айкикай» несут ответственность за то, чтобы техника айкидо никогда не была использована с целью причинения вреда, увечья или травмы другому человеку.

В Додзё (зал для проведения занятий) должны строго соблюдаться традиционные правила поведения.

Входя и покидая место занятий в Додзё, поклонитесь стоя.

Входя на татами (маты) или покидая его, всегда совершается поклон в направлении Сёмэн или портрета Основателя Айкидо Морихэя Уэсибы.

В начале и в конце занятий выполняется предусмотренный этикетом поклон Сёмэну и, затем, поклон между инструктором и учениками.

Взаимным поклоном начинается и заканчивается выполнение техники, а также демонстрация и объяснение.

Поклон обязателен при обращении к инструктору или старшим ученикам, если в процессе занятия возникла необходимость обратиться к ним за разъяснениями.

Никогда не подзывайте и не окликайте занимающихся на татами учеников и инструктора.

Если вы не уверены в том, что нужно делать или как себя вести в той или иной ситуации, спросите старшего ученика или следуйте примеру своего наставника.

Правила кэйко (занятие, практика).

Кэйкоги (тренировочная одежда) должна быть чистой и иметь опрятный вид.

Необходимо иметь дзари (тапочки, сандалии – вторая обувь).

Перед началом занятий снимите все ювелирные украшения и др., а также часы.

Выключите мобильный телефон.

Ногти на руках и ногах должны быть коротко пострижены, руки и ноги должны быть чистыми.

Традиционно на татами занимаются босиком, в исключительных случаях допускается заниматься в чистых, специально приобретённых для занятий х/б носках.

Допускается, особенно детям и пожилым людям, иметь с собой простую кипячёную воду или минеральную воду без газа, для индивидуального использования.

Необходимо примерно за 5 минут до назначенного времени быть готовым к кэйко и находиться на татами. Если вы опоздали необходимо получить разрешение инструктора и приступить к занятию, самостоятельно проделав разминочные разогревающие упражнения.

Покидать татами можно только с разрешения инструктора!

Сидеть на татами можно только сэйдза, в исключительных случаях – в позе «агура» (скрестив ноги). Нельзя вытягивать ноги перед собой или сидеть облокотившись о стену.

Бесцельное хождение по татами и разговоры во время занятий, демонстрации и пояснений категорически запрещены.

Всегда будьте внимательны к объяснениям и предупреждениям инструктора.
Противодействие проведению техники (сопротивление) категорически запрещено – это может привести к травматизму на занятиях!
Пререкания и споры друг с другом категорически запрещены.
Каждый занимающийся несёт ответственность за то, чтобы он и его партнёр не получили травмы.
В Додзё запрещается есть, пить, курить, жевать жевательную резинку, разговаривать по мобильному телефону.
За чистоту в Додзё отвечает каждый занимающийся.
Никогда не пользуйтесь одеждой и тренировочным оружием, принадлежащим кому-то другому.

Правила присутствия в Додзё.

Вы можете в любое время посетить занятия в качестве зрителя, если по какой-либо причине не можете заниматься сами, но при этом необходимо соблюдать следующие правила поведения:
Сидеть нужно в почтительной позе, не полулёжа и не взгромождая ноги на мебель.
Запрещается вмешиваться в процесс занятий, говорить с кем-нибудь на татами, нельзя разговаривать и слоняться вокруг, когда инструктор демонстрирует движение или даёт пояснения.
В Додзё запрещается: есть, пить, курить, жевать жевательную резинку, разговаривать по мобильному телефону, заниматься фото и видео съёмкой без разрешения.

Приложение

Техника безопасности на занятиях айкидо

«Занимаясь АЙКИДО, следует полностью осознавать исключительную важность соблюдения всех требований техники безопасности, правил поведения в додзё и внутренней дисциплины. Необходимо помнить, что айкидо – это боевое искусство.» //Мицуги Саотомэ «Айкидо и гармония в природе».

Слагаемые безопасности

1. Качества начинающего айкидоки.

Прежде всего, почтительное отношение к духу айкидо, О-Сенсею, своему инструктору и своему додзё. Уважительное отношение к партнёру и ко всем, находящимся в додзё. Безусловное выполнение требований и рекомендаций инструктора. Повышенное внимание, как готовность к мгновенной реакции, должное сочетание смелости и осторожности, расслабленности и собранности. Чистоплотность и опрятность.

2. Упражнения и техники, выполняемые на занятии, должны соответствовать возрастной категории и уровню подготовленности группы (учитывается общее время практики группы и уровень аттестации большинства занимающихся), уровню подготовленности (аттестации) инструктора, а также времени года и микроклимату в додзё.

Условия допуска к занятиям

1. Медицинский допуск к занятиям: разрешающая справка врача-педиатра (Соматически здоров, в контакте с инфекционными заболеваниями не состоял, диагноз)
2. Зачёт по технике безопасности.
3. Зачёт правилам поведения в додзё.
4. Наличие установленной формы для занятий: белое доги (кимоно), сменная обувь.
5. Отсутствие на теле и во рту инородных предметов (серёжек, колец и других ювелирных изделий, жевательной резинки и прочее).
6. Визуальный контроль инструктором каждого занимающегося.

Форма для занятий

Форма для занятий (айкидоги или кимоно для занятий дзюдо) должна быть чистой и опрятной, куртка на спине должна быть разглажена, пояс завязан по установленной форме.

Питание

Приём пищи должен осуществляться не позднее, чем за 1,5 часа до начала занятий.

Подготовка к занятиям

1. Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться на практике и партнёрах.
2. Во время самостоятельной разминки запрещено выполнение упражнений и техник, не имеющих отношение к айкидо или не соответствующих уровню аттестации занимающегося без соответствующего разрешения инструктора или в его отсутствие.

Групповые занятия

1. Занятия айкидо осуществляются только под руководством инструктора. Не допускается участие в занятиях при плохом самочувствии или подозрении на вирусную инфекцию, при травматических синдромах, при невротических синдромах и при пониженном внимании.
2. Если вы не уверены в своей готовности правильно выполнить заданное упражнение, следует обратиться к инструктору, который может порекомендовать другое, более лёгкое задание, соответствующее выполняемой форме.
3. Если во время занятий возникает необходимость покинуть татами, также следует обратиться к инструктору за разрешением.
4. Если в процессе выполнения техники возникает необходимость в дополнительном пояснении, следует подождать, пока инструктор сам подойдёт к вам. Важно помнить, что объяснения которые даются в процессе исполнения приёмов, предназначены только для того, кому они даются, то есть, если объяснение не относится лично к вам, ими руководствоваться запрещено.
5. Все упражнения айкидо, и парные, и одиночные следует выполнять точно и внимательно, помните, что вы несёте ответственность за жизнь и здоровье своего партнёра, так же, как и за себя.
6. В случае возникновения непредвиденной ситуации следует спокойно и внимательно слушать и быстро выполнять команды инструктора. Выполняя упражнение или технику, парную или одиночную, необходимо правильно

рассчитывать траекторию движения и устанавливать дистанцию таким образом, чтобы избежать травмоопасных ситуаций.

Правила проведения инструктажа по Технике Безопасности

1. Инструктаж по Технике Безопасности проводится на первом занятии.
2. Инструктаж для занимающихся айкидо обязательно проводится 2 раза в год (сентябрь-октябрь и февраль-март) с оформлением всех необходимых документов.
3. Дополнительный инструктаж по технике безопасности проводится перед открытыми занятиями.

Техника безопасности при занятиях айкидо

Для избежания травм во время тренировочного процесса занимающиеся обязаны выполнять следующий перечень правил техники безопасности:

- каждый ученик обязан чётко следовать распоряжениям тренера, уважать его, а также тех, с кем он занимается в зале;
- перед началом тренировки проверяется чистота и состояние покрытия татами (борцовского ковра), а также целостность собственного кимоно (одежды для тренировки);
- в начале тренировки проводится разминка (разогрев тела) самостоятельно, под руководством тренера или старшего ученика;
- перед тем, как приступить к изучению приёма или техники, ученик должен овладеть различными вариантами страховочных действий;
- пары из учеников для изучения технических действий должны формироваться с учётом весовой категории и их технической подготовленности;
- при отработке технических действий следует следить за правильностью их выполнения, при подаче сигнала о сдаче приём (техника) немедленно завершается;
- ношение различных украшений (колец, перстней, цепочек, часов и т.д.) во время тренировок не допускается;
- ученики обязаны следить за тем, чтобы ногти на руках и ногах были коротко острижены;
- запрещается грубое и некорректное поведение во время тренировки, особенно во время проведения игр на татами;
- ученики, возобновляющие свои тренировки после большого перерыва, связанного с болезнью, получением травмы, допускаются к занятиям с разрешения врача.

В зале для занятий обязательно наличие аптечки!

Приложение

Этикет, традиции, отношения и дисциплина в зале

Иногда этикет, который принят в айкидо, кажется каким-то культом. Айкидо – это не религия. Поклоны и соблюдение специальных церемоний служит лишь тренировке Вашего сознания, а не целям какого-либо культа или подчинения. Корректное следование этикету в айкидо будут способствовать развитию Вашей дисциплины:

1. Когда ученики входят или покидают зал, они поворачиваются лицом к месту тренировок и совершают поклон, выражая благодарность за то, что они имеют место для проведения тренировок.
2. Ученики и гости обязаны снять головные уборы и обувь, убрать сигареты и жевательную резинку, выключить радиоприёмники, а также прекратить любые другие действия, которые могут мешать тренировочному процессу в зале.
3. Ученики, входя в зал, приветствуют инструктора поклоном и говорят: «Осс». Знакомые ученики также приветствуются поклоном. Когда ученик входит на татами (борцовский ковёр) или же покидает его, он также совершает поклон в направлении места, где находятся портреты Основателей айкидо и стиля, выражая благодарность тем, кто в прошлом и настоящем занимается развитием айкидо.
4. Когда группа готова к занятию, ученики выравниваются по линии, затем по команде садятся, сохраняя равнение по прямой линии. Ученики, имеющие более высокую степень, садятся справа, остальные - слева, в порядке убывания.
5. Ученик с самой высокой степенью подаёт команду «Шомэн ни рэй» (Поклониться вперёд), что есть знак уважения Основателю и традициям айкидо. Затем старший ученик даёт команду «Сэнсэй ни рэй» (Поклониться учителю).
6. Очень важно не опаздывать и присутствовать на церемонии начала занятия. Если Вы опоздали то следует подождать около татами , пока учитель разрешит Вам приступить к занятиям. Перед тем, как ступить на татами, поклонитесь сидя.
7. Обувь должна ставиться на специальную подставку или в другом, отведённом для неё месте. Если обувь располагается в непосредственной близости от татами, то она ровняется по краю татами, носки должны смотреть в направлении, противоположном ему. Входить в обуви на татами запрещается.
8. Тренировка всегда начинается и заканчивается с поклона между партнёрами.
9. Когда ученика поправляет учитель, ученик должен поклониться и сказать «Аригато» или «Спасибо».
10. Если Вы хотите задать вопрос инструктору, нужно подойти к нему и поклониться. Никогда не подзывайте его к себе.
11. Когда инструктор покидает татами, его права и уважение переходит к старшему ученику.
12. Во время занятий тот, кто хочет покинуть татами или же собирается заняться чем-то другим, нежели вся остальная группа, обязан сначала спросить разрешения у тренера. Если инструктор отсутствует или занят в данный момент, то разрешение следует спросить у старшего ученика.
13. Для тренировок айкидо следует использовать специальную одежду, называемую «доги» или «кимоно». Она помогает больше сфокусировать внимание на тренировке.
14. Если доги во время тренировки пришло в беспорядок, партнёры должны поклониться друг другу, затем встать прямо и поправить форму.
15. На татами нельзя кричать, ругаться и сердиться. Если же это происходит, то необходимо пригласить инструктора.
16. Уважайте более опытных товарищей и никогда не спорьте по поводу техники. Уважайте мнение опытных и никогда не пытайтесь навязать им свои идеи. Вы

находитесь здесь для практики. Айкидо это опыт, поэтому сведите все разговоры к минимуму.
17. Если Вы поняли, как правильно выполнять упражнение, а партнёр не понял, помогите ему. Не пытайтесь поправлять Вашего партнёра и давать ему указания, пока Вы не получите на это право.
18. Не обращайте внимание на ошибки других, просто практикуй с удовлетворением. Не плюйте, не сморкайтесь, не смейтесь и не говорите громко.
19. Когда занятие заканчивается, ученики по команде садятся на колени до того, как сядет инструктор, и сидят до тех пор, пока он не встанет.
20. После того, как тренировка закончена, ученики должны поклониться своим партнёрам, выразив благодарность за тренировку.
21. На татами Вы должны сидеть в «сейдза». Если у Вас травма, то можно скрестить ноги, но никогда ноги не должны быть вытянуты, также нельзя полулежать и прикасаться к стенам.
22. Никогда не стойте без дела на татами. Либо тренируйтесь, либо сидите в сейдза.
23. Во время занятий татами можно оставлять только в случае травмы или болезни.
24. Каждый ученик обязан принимать участие в создании благоприятной атмосферы гармонии и уважения.
25. Каждый ученик обязан поддерживать чистоту в додзё, очищать свой ум и своё сердце.
26. Ногти на руках и ногах должны быть коротко острижены. Тело должно быть чистым (примите душ до и после тренировки).
27. Никогда не берите того, что не дано вам, зная, что другим принадлежит оно. Не поощряйте и не одобряйте тех, кто так поступает.
28. Нужно уважать метод проведения занятий инструктором. Татами не является местом разрешения споров, это место достижения гармонии.
29. Только инструктор принимает решение, будет ли он Вас обучать или нет. Вы не можете купить технику.
30. Всем членам клуба запрещено принимать вызов на поединок от других людей, не членов клуба, без разрешения на то руководства клуба. Вступивший в поединок самовольно, в момент его начала исключается из членов клуба. Становясь членом клуба, Вы устанавливаете общественно полезные, личные отношения с людьми из различных социальных, общественных, профессиональных групп, расширяете свой культурный кругозор и приобретаете различные полезные навыки управления своим телом, укрепляете свое здоровье.
31. Этикет – это не писаные правила поведения человека в жизни. Важно Ваше личное ощущение сложившейся ситуации, и мгновенное, искреннее действие, а не формальное выполнение установленных кем-то правил. Правила только показывают образец для действий в определённой ситуации. Но на все случаи жизни правил не придумаешь.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

Методическое пособие для начинающих заниматься АЙКИДО

Разработчик: Тремба Евгений Юрьевич,
педагог дополнительного образования

2020 г.

Введение

Данное пособие предназначено для начинающих заниматься айкидо. Разработано с целью более быстрого усвоения начальных технических (индивидуальных) действий, которые служат основой выполнения техник (приёмов) и принципов в айкидо.

В данном пособии будут рассмотрены особенности и тонкости базовых перемещений и основные позиции (базовые стойки).

Основная позиция

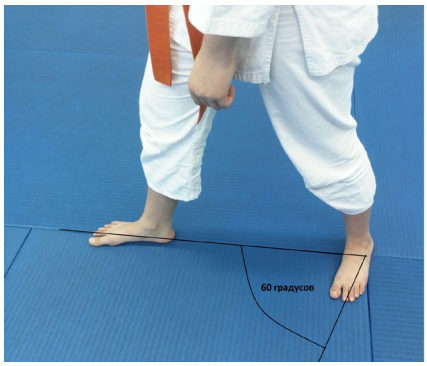
В айкидо, как и в других боевых искусствах, используются базовые стойки (положение тела).

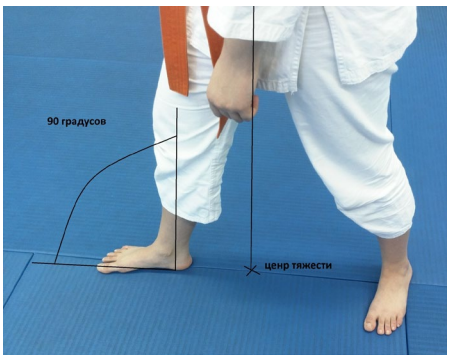
Основная позиция называется ханми, или камае. Особенностью ханми является её «треугольная» форма и определённое положение (расположение) стоп, (Т-образная позиция), которые позволяют занимающемуся легко перемещаться в любом направлении, а также использовать вращательные движения, которые составляют преимущественную (большую) часть в движениях айкидо. Ханми различают на правостороннюю (миги ханми), и левостороннюю (хидари ханми).

Итак:

Стопы располагаются на одной линии, одна впереди другой. Впереди стоящая стопа направлена прямо, пальцами вперёд. Сзади стоящая стопа развёрнута в сторону, пальцами наружу, примерно под 60 градусов относительно впереди стоящей стопе. Расстояние между стопами, примерно 1,5 – 2 стопы. Центры стоп должны находиться на линии.

Впереди стоящая нога слегка согнута в коленном суставе, так, чтобы угол между голенью и поверхностью пола составлял 90 градусов. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Таким образом, центр тяжести немного смещён к впереди стоящей ноге.





Корпус, начиная от таза и до плечевого пояса, развёрнут вперёд (живот смотрит вперёд), таким образом, позиция получается слега скручена. Спина прямая, голова смотрит вперёд, подбородок слегка втянут.

Положение рук, перед собой, на уровне живота, слегка согнуты в локтях, ладони развёрнуты внутрь и располагаются одна над другой, на одной линии, в

одной плоскости (центральной, вертикальной линии тела), на расстоянии примерно 1,5 – 2 ладони. Пальцы широко расставлены. Выше находится рука, одноимённая с впереди стоящей ногой.

Базовые перемещения

Прежде всего, стоит отметить, что айкидо, преимущественно вращательная система, соответственно вращательных движений, больше, чем прямолинейных.

Начнём с прямолинейных движений, основных, для начинающих, всего два.

1. Цуги - аси – короткий скользящий шаг. Выполняется из положения ханми (основная позиция). Слегка приподнимите впереди стоящую ступню над полом и толкнитесь вперёд сзади стоящей ногой. После постановки впереди стоящей стопы, подтяните сзади стоящую ногу, так же отрывая от пола, до определённого расстояния между ступнями (1,5 -2 стопы). Положение стоп при этом не меняется. Важно, постановка стопы осуществляется целиком, с пальцев ног (не с пятки). Руки, при этом поднимаются до уровня головы, не меняя своего положения и сохраняя расстояние.

2. Цуги-аси назад, выполняется в обратной последовательности, сначала приподнимается сзади стоящая нога, затем осуществляется толчок впереди стоящей ногой. Руки, при этом, опускаются и приходят в исходное положение. Важно, чтобы при движении вперёд и назад вы не осуществляли прыжкового движения, а двигались параллельно земле. Для простоты выполнения можно представить, что над самой макушкой головы бетонный потолок.

Следующее прямолинейное движение называется аюми-аси (простой шаг). Как правило, выполняется с рубящим ударом сверху вниз по строго вертикальной линии, (проходящей по центральной линии тела), до уровня пояса – шомен учи.

Исходное положение ханми. Рука одноименной сзади стоящей ноге поднимается над головой, ребро ладони смотрит вперёд, пальцы соединены. Другая рука разворачивается ладонью вниз, оставаясь на уровне пояса.

Сзади стоящей ногой осуществляется обычный шаг вперёд, после постановки стопы (с пальцев ног), сзади стоящая стопа разворачивается под углом 60 градусов относительно впереди стоящей, тем самым мы снова оказываемся в ханми, но уже в зеркальной относительно предыдущей (левая – правая). Во время шага осуществляется удар. Важно, чтобы движение руки и ног начиналось и заканчивалось одновременно. Корпус (бёдра и плечи) не должны разворачиваться в сторону (живот смотрит вперёд).

Аюми-аси назад выполняется в обратном порядке – сначала разворачивается сзади стоящая стопа (пальцами вперёд), затем осуществляется шаг назад, с постановкой стопы под углом 60 градусов, т.е. возвращаясь в ханми. Рука при этом снова поднимается над головой.

Все последующие движения будут вращательными. В них, осуществляется разворот тела вокруг вертикальной оси, как правило, на 180 градусов.

1.Тенкай-аси – короткое вращательное движение. Как и предыдущее движение оно выполняется в положении ханми. Слегка приподнимите впереди стоящую стопу над полом и разверните пальцами внутрь примерно на 120 градусов, с постановкой на пальцы. После этого разверните сзади стоящую стопу, пальцами наружу, примерно на 120 градусов, и всё тело на 180 градусов, тем самым, оказавшись в ханми в другой позиции (из правой в левую). Так как позиция поменялась, соответственно и положение рук тоже должно измениться – верхняя - вниз, нижняя – вверх. Важно следить за тем, чтобы обе стопы, во время движения, поочерёдно поднимались над полом примерно на 1-2 сантиметра, не выше. Разворот в другую сторону осуществляется аналогично.

2. Следующее вращательное движение более длинное – тенкан-аси.

Движение начинается так же, как и предыдущее (тенкай) с постановки впереди стоящей ноги. Корпус разворачивается в ту же сторону, что и впереди стоящая нога, важно не загружать её полностью, оставаясь на подушечках пальцев, чтобы иметь возможность довернуть её в конце движения и избежать получения травмы коленного сустава при вращении. До окончания полного разворота шагаем (уже впереди стоящей) ногой назад, как в аюми-аси и приходим в ханми. Важно, чтобы сзади стоящая нога была прямая, как опора, корпус, при этом не должен откидываться назад. Вращение осуществляется в сторону спины. Тем самым после окончания движения мы оказываемся в той же стойке что и были (левой или правой). Для удобства и лучшего понимания этого движения, его можно разделить на два предыдущих (ранее изученных) движения – тенкай + аюми-аси назад. Повторяющееся движения тенкан, превращаются в круговое движение, в вертикальной оси, в сторону спины.

3. Следующее вращательное движение кайтен-аси. Выполняется в обратном вращении, относительно предыдущего (тенкан-аси) т.е. в сторону живота. Начинается с шага вперёд сзади стоящей ногой (аюми-аси), стопа, при этом (при постановке) разворачивается внутрь пальцами, как в тенкае, не загружая целиком, дальше разворачивается корпус в том же направлении и соответственно сзади стоящая стопа, переходя тем самым в ханми. Для большего понимания можно разделить это движение на аюми-аси вперёд + тенкай, выполняя слитно, без паузы. Иногда в конце движения кайтен-аси добавляют цуги-аси, для правильного понимания направления движения и сознания.

4. Следующее вращательное движение О-ирими, является компиляцией (соединением) всех предыдущих изученных движений. Его можно представить по-разному, например, как аюми-аси вперёд+тенкай+аюми-аси назад, или кайтен-аси+ аюми-аси назад, так или иначе тело разворачивается на 180 градусов. Руки при движении могут совершать движение вверх, при шаге вперёд и вниз после разворота при шаге назад (как при аюми-аси), и ли просто меняться местами, т.к. позиция меняется с правой на левую и обратно.

Заключение

Описанные перемещения, являются базовыми движениями в айкидо айкикай. Они могут иметь и другие названия в различных школах и направлениях айкидо. Очень важно соблюдать все технические параметры и расположение тела, а главное, на начальном этапе, постоянно сосредотачиваться на правильном выполнении в процессе движения и контролировать свою позицию.

Данное пособие является авторским, основываясь на более чем 20-ти летней практике и преподавании. Пособие не является обучающим, а предназначено лишь для помощи в тренировочном процессе.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 3
от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
/Михайлов А.Б.
Приказ № 141
от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Атлетизм»

физкультурно-спортивной направленности

для детей среднего и старшего школьного возраста
3 года обучения

Разработчик:
Яблоков Максим Павлович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной «Атлетизм» (далее – программа) *физкультурно-спортивная*.

В современных условиях жизни человеку предъявляются высокие требования по повышению уровня физического развития, работоспособности и защитным силам организма. Поэтому физическое воспитание детей школьного возраста эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияет на развитие двигательных способностей.

Роль и значение физической культуры в школьный период жизни ребенка состоит в создании фундамента для его всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это, по мнению специалистов, приводит к возникновению предпосылок для гармоничного развития личности.

Атлетизм – это обобщающее понятие, которое включает в себя все виды двигательной активности, непосредственно связанные с развитием силы, силовой подготовки и коррекции фигуры занимающихся. В качестве средств атлетической подготовки служат различные силовые упражнения со свободными отягощениями, упражнения на тренажерах, упражнения с эспандерами, упражнения на гимнастических снарядах и с использованием гимнастических приспособлений, упражнения с весом собственного тела. Одним из наиболее популярных видов двигательной активности является физическая подготовка в тренажерных залах.

Актуальность

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. И, иногда, слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому, одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Атлетизм позволяет в достаточной степени обеспечить не только необходимый объем двигательной активности, но и развитие силы, общей и специальной выносливости, координации и гибкости, являясь при этом универсальным средством физического развития подростков. У подростков углубляются знания по личной гигиене, по влиянию физических упражнений на основные системы организма – дыхание, кровообращение, на центральную нервную систему, обмену веществ. Особенностью занятий в подростковом возрасте является развитие базовых двигательных качеств, формирование мышечного корсета, формирование правильной осанки.

Силовой атлетизм - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

В учебно-тренировочном процессе для развития физических качеств, занимающихся используются как свободные отягощения (штанги, гантели), так и специально созданные механические приспособления – тренажеры.
В соответствии с задачами, особенностями контингента учащихся, а также условиями проведения занятий определено содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. На каждом занятии решаются образовательные и оздоровительные задачи. Интерес к занятиям атлетизмом обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажеров. Участие в соревнованиях по армрестлингу и армлифтингу также мотивирует подростков к занятиям атлетизмом.

Отличительные особенности

На занятиях и при сдаче нормативов, предусмотренных программой, предъявляются индивидуальные требования к каждому учащемуся. А именно, для более физически подготовленных учащихся требования повышаются, для менее подготовленных – снижаются.

Реализация программы возможна в дистанционном формате с использованием образовательных платформ, сервисов и групп в социальных сетях. Использование информационной технологической площадки ZOOM, дает возможность проведения онлайн тренировочного процесса с охватом аудитории до 100 обучающихся https://us04web.zoom.us/j/77834467415?pwd=VURXU0YrN 3R. Взаимодействие и обмен информацией производится в регулярном формате в социальных сетях (VK), группа в контакте https://vk.com/public45995964 объединение «Атлетизм» дает возможность оперативного общения, обмена информацией и привлечения новых воспитанников, расширения круга общения и популяризации спорта.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 12 до 18 лет, желающих заниматься атлетизмом и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физкультурой.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения и имеет базовый уровень освоения. Общий объем учебных часов программы предполагает вариативность:

- 576 часов (1 год обучения -144 часа, 2-й и 3-й года обучения – по 216 часов) для неподготовленных подростков к физическим нагрузкам;

- 648 часов (по 216 часов в год) для подростков, уровень физической подготовки которых достаточно высок.

Цель программы

Содействие гармоничному физическому развитию и формированию потребности в здоровом образе жизни у подростков через занятия атлетизмом.

Задачи

Обучающие

1. Расширить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностей организма человека при физических нагрузках;
2. Обучить технике выполнения упражнений в тренажерном зале;

3. Обучить правилам техники безопасности на занятиях;
4. Обучить принципам и приемам самоконтроля при выполнении физических упражнений;
5. Обучить принципам построения тренировки, умению составлять программу тренировок;
6. Обучить основам гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажёрном зале.

Развивающие

1. Развить координацию, гибкость, ловкость, общую и специальную выносливость;
2. Развить навыки общения со сверстниками и взрослыми, установления прочных дружеских контактов;
3. Развить умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
4. Сформировать умение оценивать правильную технику выполнения упражнений, адекватную оценку собственных физических возможностей;
5. Развить привычку осуществления регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе выполнения упражнений;
6. Способствовать формированию организаторских навыков;
7. Развить психологическую выносливость.

Воспитательные

1. Воспитать привычку к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
2. Способствовать формированию осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции;
3. Способствовать формированию нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
4. Способствовать формированию адекватной оценки собственных физических возможностей;
5. Способствовать формированию привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
6. Способствовать формированию ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

В группы первого года обучения принимаются все желающие указанного возраста независимо от уровня физического развития на основании собеседования, на котором педагог определяет уровень подготовленности ребенка к занятиям. Обязательным условием является медицинский допуск к занятиям атлетизмом.

Возможен дополнительный набор детей, ранее занимавшихся атлетизмов в других подобных объединениях, в группы 2 и 3 года обучения по результатам собеседования, дети также должны иметь медицинский допуск к занятиям.

Условия формирования групп

Группы формируются из мальчиков и девочек разного возраста, желательно примерно одного уровня физической подготовки. При сдаче нормативов

применяются индивидуальный подход, возможно снижение физических нагрузок.

Несмотря на неоднородность группы и индивидуальную мотивацию обучающихся при занятиях атлетизмом у ребят в таких коллективах ярко проявляется стремление к сотрудничеству и взаимопомощи.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

Форма проведения занятий

Теория: лекция, беседа, объяснение.

Практика: показ, тренировка, игра, соревнование.

Форма организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – работа педагога с учащимися в малых группах.

Индивидуальная – педагог дает индивидуальные упражнения учащемуся, если тот пропустил тренировку или будет участвовать в соревновании.

Круговая – круговая тренировка.

Соревнования личного первенства – выполнение контрольных нормативов.

Методы обучения:

- разминка
- основной блок
- заминка

Материально-техническое оснащение

Для проведения занятий необходимо просторное помещение – спортивный зал. Спортивное оборудование и инвентарь из расчета на группу учащихся:

№ п/п	наименование	Количество штук
10.	Многофункциональные тренажеры	9
11.	Силовые скамьи	4
12.	Свободные веса	2
13.	Гантели	25
14.	Гриф олимпийский	1
15.	Гриф универсальный	2
16.	Диски для грифа	25

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

у обучающихся будут сформированы:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции;
- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- привычки к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоены правила индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Метапредметные:

обучающие смогут:

- самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- оценивать правильную технику выполнения упражнений, давать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- организовывать совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль, самооценку в процессе выполнения упражнений;
- развитая координация, гибкость, ловкость, общая и специальная выносливость.

Предметные:

обучающие будут:

- знать основы гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажёрном зале, а также правил техники безопасности.
- знать технику выполнения упражнений на тренажерах;
- знать принципы построения тренировки;
- уметь составлять программу тренировок;
- знать принципы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- уметь правильно выполнять упражнения в тренажерном зале.

Учебный план

Первый год обучения

Вариант программы на 144 часа в год

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля	Дистанционные формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	6	2	4	Опрос	Онлайн-тест
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	6	2	4	Тест	Онлайн - тест
3.	Общая физическая подготовка	22	8	14	Контрольная тренировка	Видеозачёт
4.	Мышцы рук и плечевого пояса	24	8	16	Контрольная тренировка	Видеозачёт
5.	Мышцы спины	24	8	16	Контрольная тренировка	Видеозачёт

6.	Мышцы груди и живота	24	8	16	Контрольная тренировка	Видеозачёт
7.	Мышцы ног	24	6	18	Контрольная тренировка	Видеозачёт
8.	Участие в соревнованиях	12	2	10	Соревнования	-
9.	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие	Видеозачёт
	ИТОГО:	**144**	**45**	**99**		

Первый год обучения

Вариант программы на 216 часов в год

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля	Дистанционные формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводные занятия. Охрана труда.	6	2	4	Опрос	Онлайн-тест
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	6	2	4	Тест	Онлайн-тест
3.	Общая физическая подготовка	52	18	34	Контрольная тренировка	Видеозачёт
4.	Мышцы рук и плечевого пояса	36	10	26	Контрольная тренировка	Видеозачёт
5.	Мышцы спины	36	10	26	Контрольная тренировка	Видеозачёт
6.	Мышцы груди и живота	32	8	24	Контрольная тренировка	Видеозачёт
7.	Мышцы ног	32	8	24	Контрольная тренировка	Видеозачёт
8.	Участие в соревнованиях	14	2	12	Соревнование	-
9.	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие	Видеозачёт
	ИТОГО:	**216**	**61**	**155**		

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля	Дистанционные формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1 .	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	Опрос	Онлайн-тест
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	6	2	4	Тест	Онлайн-тест
3.	Общая физическая подготовка	52	14	38	Контрольная тренировка	Видеозачёт
4.	Мышцы рук и плечевого пояса	36	8	28	Контрольная тренировка	Видеозачёт
5.	Мышцы спины	34	8	26	Контрольная тренировка	Видеозачёт
6.	Мышцы груди и живота	32	8	24	Контрольная тренировка	Видеозачёт
7.	Мышцы ног	32	8	24	Контрольная тренировка	Видеозачёт
8.	Участие в соревнованиях	20	2	18	Соревнование	-
9.	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие	Видеозачёт
	ИТОГО:	**216**	**53**	**163**		

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля	Дистанционные формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	Опрос	Онлайн-тест
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	6	2	4	Тест	Онлайн-тест
3.	Общая физическая подготовка	52	12	40	Контрольная тренировка	Видеозачёт

4.	Мышцы рук и плечевого пояса	36	8	28	Контрольная тренировка	Видеозачёт
5.	Мышцы спины	34	8	26	Контрольная тренировка	Видеозачёт
6.	Мышцы груди и живота	32	6	26	Контрольная тренировка	Видеозачёт
7.	Мышцы ног	32	6	26	Контрольная тренировка	Видеозачёт
8.	Участие в соревнованиях	20	2	18	Соревнования	-
9.	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнование	Видеозачёт
	ИТОГО:	**216**	**47**	**169**		

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	144	4 часа в неделю
	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
2 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
3 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю

Оценочные и методические материалы

1. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Атлетизм» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль. Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или осваивающих Программу 2 или 3 года обучения, ранее не

занимавшихся по данной Программе. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре. В диагностическую карту первичных показателей вносятся результаты.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: тестирования, контрольной тренировки, соревнования.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого полугодия (проводится в форме контрольной тренировки, открытого занятия).

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 3 года обучения в виде тестирования, соревнования.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты.

Диагностические методики, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	Тест (Приложение №1)
Общая физическая подготовка	Контрольная тренировка (Приложение №2)
Мышцы рук и плечевого пояса	Контрольная тренировка (Приложение №2)
Мышцы спины	Контрольная тренировка (Приложение №2)
Мышцы груди и живота	Контрольная тренировка (Приложение №2)
Мышцы ног	Контрольная тренировка (Приложение №2)

Приложение

Диагностическая карта первичных показателей

Год обучения_____
№ группы_____
Дата заполнения _____

Фамилия, Имя.	Результаты							
	Челночный бег 3 по 8 метров	Прыжок в длину с места	Соотношение прыжка лицом и спиной вперёд	Отжимание за 10 сек.	Выпрыгивание вверх за 10 сек.	Подъём корпуса за 10 сек.	Кувырок за 10 сек.	Отжимание максимал.

Приложение №2

ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ОЦЕНКИ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОБУЧАЮШИХСЯ

Название дополнительной общеобразовательной программы «АТЛЕТИЗМ»_____Срок реализации 3 года
Ф.И.О. педагога _ЯБЛОКОВ М,П,_____.
Учебный год 2021_- 2022_____

№ п\п	Оцениваемые критерии / Фамилия, имя обучающегося	Личностный			Метапредметный			Предметный			Итого % (индивидуально)
		Мотивация (Выраженность интереса к занятиям)	Самооценка деятельности на занятиях	Нравственно-этические установки	Познавательный (уровень развития познавательной активности)	Регулятивный (произвольность деятельности, развитие саморегуляции	Коммуникативная сфера Способность к сотрудничеству	Знание специальной терминологии	Знание техники выполнения упражнений	Знание правил пользования тренажерами	
	ИТОГО % (по группе)										

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Название программы «АТЛЕТИЗМ» _____ Срок реализации ___3 года_____
Ф.И.О. педагога ЯБЛОКОВ М,П,_____ Дата заполнения: май_20_ г.____

№ п\п	Оцениваемые критерии / Фамилия, имя обучающегося	Личностный			Метапредметный			Предметный			Итого % (индивидуально)
		Мотивация (выраженность интереса к занятиям)	Самооценка деятельности на занятиях	Нравственно-этические установки	Познавательный (уровень развития познавательной активности)	Регулятивный (произвольность деятельности, развитие саморегуляции)	Коммуникативный (способность к продуктивному	Знание правил охраны труда при пользовании тренажерами	Знание основных мышц человека	Знание норм физической нагрузки	
ИТОГО % (по группе)											

Показатели личностных качеств учащихся

Программа «Атлетизм» Педагог Яблоков М.П.

Группа № _____год обучения_____

№	Ф.И. учащегося	Организационно-волевые качества*		Ориентационные качества**		Поведенческие качества***		Уровень результативности %
		Сентябрь 20___	Май 20___	Сентябрь 20___	Май 20___	Сентябрь 20___	Май 20___	
1								В - %; С - %; Н - %
2								В - %; С - %; Н - %
3								В - %; С - %; Н - %
4								В - %; С - %; Н - %
5								В - %; С - %; Н - %
6								В - %; С - %; Н - %
7								В - %; С - %; Н - %
8								В - %; С - %; Н - %
9								В - %; С - %; Н - %
10								В - %; С - %; Н - %
11								В - %; С - %; Н - %
12								В - %; С - %; Н - %
13								В - %; С - %; Н - %
14								В - %; С - %; Н - %
	Итого по группе %	В - %; С - %; Н - %	В - %; С - %; Н - %	В - %; С - %; Н - %	В - %; С - %; Н - %	В - %; С - %; Н - %	В - %; С - %; Н - %	

ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ОЦЕНКИ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОБУЧАЮШИХСЯ

Название дополнительной общеобразовательной программы «АТЛЕТИЗМ»
Срок реализации 3 года _____
Ф.И.О. педагога _ЯБЛОКОВ М,П.__. Учебный год 20___- 20_____

№ п\п	Оцениваемые критерии / Фамилия, имя обучающегося	Личностный			Метапредметный			Предметный			Итого % (индивидуально)
		Мотивация (Выраженность интереса к занятиям)	Самооценка деятельности на занятиях	Нравственно-этические установки	Познавательный (уровень развития познавательной активности)	Регулятивный (произвольность деятельности, развитие саморегуляции	Коммуникативная сфера Способность к сотрудничеству	Знание правил охраны труда при пользовании тренажерами	Знание основных мышц человека	Знание норм физической нагрузки	
	Итого % (по группе)										

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ _4__ГОД ОБУЧЕНИЯ

Название программы **«АТЛЕТИЗМ»** _ Срок реализации программы 3 года_

Ф.И.О. педагога **ЯБЛОКОВ М.П**._ Дата заполнения: __**май 2022** года

№ п\п	Оцениваемые критерии / Фамилия, имя обучающегося	Личностный			Метапредметный			Предметный			Итого (индивидуально)
		Мотивация (выраженность интереса к занятиям)	Самооценка деятельности на занятиях	Нравственно-этические установки	Познавательный (уровень развития познавательной активности)	Регулятивный (произвольность деятельности, развитие саморегуляции)	Коммуникативный (способность к продуктивному сотрудничеству)	Знание принципов построения тренировки	Умение составлять программу тренировок	Знание принципов и приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	
	ИТОГО% (по группе)										

Приложение

Тест на тему:

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

1. Что является целью врачебного контроля:
- содействие правильному использованию средств физической культуры и спорта, всестороннему физическому развитию, сохранению здоровья людей *(правильный ответ)*;
- выявление противопоказаний к физической тренировке;
- контроль за состоянием организма в процессе занятий.

2. Основная цель врачебных обследований:
- определение и оценка состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обследуемых *(правильный ответ)*;
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- санитарный надзор за местами и условиями проведения соревнований, занятий по физической культуре и спорту.

3. Что является основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки:
- частота сердечных сокращений *(правильный ответ)*;
- потливость;
- учащенное дыхание.

4. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких - объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. В чем измеряется его величина:
- литрах *(правильный ответ)*;
- граммах;
- килограммах.

5. *Что означает термин самоконтроль:*
- это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности *(правильный ответ)*;
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- выявление противопоказаний к физической тренировке.

Приложение

Контрольная тренировка

Под термином контрольная тренировка понимается количественные значения испытаний, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и умений и навыков согласно возрастным ступеням и полу.

1. Контрольная тренировка для раздела общая физическая подготовка:
- подтягивание из виса на высокой перекладине
- сгибание и разгибание в упоре лежа на полу
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

2. Контрольная тренировка для раздела мышцы рук и плечевого пояса:
- сгибание рук со штангой стоя
- сгибание рук с гантелями стоя
- отжимания на брусьях
- разгибание рук с гантелями

3. Контрольная тренировка для раздела мышцы спины:
- тяга штанги в наклоне
- тяга гантели одной рукой стоя в наклоне
- тяга за голову на высоком блоке
- тяга блока к поясу сидя
- шраги
- наклоны вперед со штангой

4. Контрольная тренировка для раздела мышцы груди и живота:
- жим штанги лежа на горизонтальной скамье
- разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями
- отжимания на брусьях
- скручивания с весом
- планка
- подъем ног в висе.

5. Контрольная тренировка для раздела мышцы ног:
- наклоны вперед со штангой
- выпады
- приседания со штангой

Нормативы измеряются в минутах, секундах, метрах, сантиметрах и количествах раз в зависимости от вида испытаний.

2. Методические материалы

Средства обучения

1.Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетизм».
Конспекты занятий.

2. Методические пособия

Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник /Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
Воротынцев ,А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых /А.И. Воротынцев. – М. Советский спорт, 2002.- 272 с.: ил.
Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика: Учебник для вузов /Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.: ил.
Шварценеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга /А. Шварценеггер. – М.: Эксмо, 2006. – 824 с.: ил.
Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной

подготовки до спортивного совершенствования / Б.И. Шейко. – Омск, 2000. – 136 с.: ил.

3. Дидактические материалы

Фотоматериалы

Видеоуроки:

- видеоуроки «Комплекс упражнений для начинающих»
- видеоуроки «Упражнения для растяжки ног»
- видеоуроки «Упражния с гантелями»

4.Наглядные материалы:

-плакат «Строение мышечной системы человека»;
- плакат «Правила и техника выполнения упражнений на тренажерах»;
- наглядное пособие «Выполнение упражнений со свободным весом»;

5. Электронные-образовательные ресурсы:

Электронные книги:

Плехов В.Н. Атлетизм для вас - К.: О-во «Знание», УССР, 1990. - Формат: djvu (OCR), pdf (OCR) - Mbhttps://book-fb2.ru/chelovek_health_sport/15266-atletizm-dlja-vas.html

Пономарев В.Н., Богащенко Ю.А. Атлетизм. – Красноярск: Красноярское книжное издательсство, 1991. - Формат: pdf. - http://mirbukv.com/knigi/fizkultura-i-sport/14648-atletizm.html.

Видеоматериалы

Подборка видеоматериалов на флешнакопителях.

Нормативные материалы

1.Инструкции по охране труда

▪ Инструкция №25/д по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале для обучающихся.
▪ Инструкция №24/с по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале для педагогических работников
▪ Инструкция №39/д по охране труда при проведении спортивных соревнований для обучающихся.

2.Нормативная литература

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
- Об образовании в Санкт-Петербурге //Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2012 года № 461-83.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года; распоряжение Правительства РФ №996-р от 29.05.2015). Распоряжение Комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р.
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам //Приказ Министерства просвещения РФ №196 от 29.11.2018.

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» //Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию //Распоряжение комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Информативные источники:

1. Литература для педагога

- Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. - М.: изд-во РУДН, 1999.
- Воробьёв А.Н. Методы развития силы мышц. Спортивная тренировка //Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке.- М.: Физкультура и спорт, 1997.- с.16-23.
- Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
- Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
- Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: АО "Аспект Пресс", 1995.
- Мамбетов З. Ж., Аматов С.А. Атлетическая гимнастика Учебное пособие - Каракол:, 2010. - 89 с.
- Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений.- Изд. 3-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.- 187 с.
- Физическая культура: Учебное пособие /Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2000.
- Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общей ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 1999.

Литература для учащихся

- Вайбаум Я.С., Ковалёв В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие - М.: изд. Центр "Академия", 2002 г.
- Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
- Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
- Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
- Попов В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: ООО "изд-во Арстрель", ООО "изд-во АСТ", 2002.
- Смирнов В.И., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
- Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке. - М.: ФАНР-ПРЕСС, 2001.
- Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2000.

3.Интернет-ресурсы

Проведение учебно-тренировочных занятий по атлетизму - https://libsid.ru›atletizm/provedenie…po-atletizmu/vse…

Начальные занятия атлетической гимнастикой - https://studfiles.net/preview/2464083/

Атлетическая гимнастика. Базовый комплекс - https://athlete-club.mirtesen.ru/blog/43563009677/Atleticheskaya-gimnastika---bazovyiy-kompleks

Атлетическая гимнастика - http://nbisu.moy.su/_ld/11/1125_Mambetov_Z.J..pdf

Атлетизм для начинающих - http://recipehealth.ru/sportzal/bodybuilding/atletizm-uprazhneniya-trenirovka-v-ponedelnik-trenirovka-v-sredu-trenirovka-v-pyatnitsu.html

Атлетическая гимнастика. Виды упражнений. - http://gimnastikasport.ru/sportivnaya/trenirovki/atleticheskaja-gimnastika.html

Методические рекомендации для занятия атлетической гимнастикой - http://studbooks.net/651052/turizm/metodicheskie_rekomendatsii_zanyatiya_atleticheskoy_gimnastik

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 3
от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/Михайлов А.Б.
Приказ № 141
от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Игры народов мира»

физкультурно-спортивной направленности

для детей младшего и среднего школьного возраста
3 года обучения

Разработчик:
Самойлова Марина Игоревна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игры народов мира» (далее - программа) *физкультурно-спортивная.*

Актуальность

Развитие толерантности является объективной потребностью современного общества. Социальная нестабильность последнего десятилетия XX века привела к развитию негативных явлений практически во всех сферах социальных отношений.

Ребенок, жизнедеятельность которого протекает в семье конкретного этноса, воспитывается в рамках одной, преимущественно национальной культуры. В связи с этим актуализируется задача создания педагогических условий для формирования у школьников опыта толерантных отношений и толерантного поведения. Обучение детей основам мировой культуры на примере национальных интеллектуальных игр дает возможность ребенку приобщиться к культуре различных народов и истории разных стран, понять мышление и стратегию развития этих стран.

Игровые формы обучения позволяют сделать это легко и интересно для ребенка. Обучение по данной программе способствует развитию толерантности у ребенка.

Отличительные особенности данной программы

Отличительной особенностью данной программы является знакомство с культурой разных стран через их национальные интеллектуальные игры. Программа позволяет работать в дистанционных условиях.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста от 7 до 14 лет, мотивированных к занятиям по данной программе. Наличия специальных способностей не требуется. Программа учитывает физиологические особенности детей, а также психолого-педагогические и возрастные особенности обучающихся.

Объем и срок реализации программы

Программа имеет общекультурный уровень освоения, рассчитана на 3 года обучения. Объем учебных часов носит вариативный характер:

144 часа в год – для полного изучения содержания программы, за весь период обучения- 432 часа.

216 часов в год – для более глубокого изучения содержания программы, за весь период обучения- 648 часов

Цель программы

Создание условий для развития толерантности, культурного и творческого потенциала ребенка.

Задачи

Обучающие:

1. Сформировать начальную систему знаний о культуре разных стран;
2. Сформировать начальную систему знаний, умений и навыков по интеллектуальным играм;
3. Знать стратегию достижения выигрыша в каждой из игр;

4. Уметь сыграть в каждую из игр.

Развивающие:

1. Развить логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
2. Развивать стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
3. Сформировать мотивацию к познанию и творчеству;
4. Развить интерес к мировой истории и культуре;
5. Развить умение думать и принимать самостоятельные решения;

Воспитательные:

1. Способствовать формированию навыков дисциплины и самоорганизации;
2. Воспитывать уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
3. Воспитывать уважение к чужому мнению;
4. Воспитывать умение этично общаться со сверстниками;
5. Воспитать толерантность;
6. Воспитать семейные ценности.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети младшего и среднего школьного возраста 7-14 лет, желающие заниматься. Допустимо формирование разновозрастных групп, так как предусмотрен дифференцированный подход к каждому ребенку.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

Формы проведения занятий

Лекция, беседа, соревнование, конкурс, решение задач.

Возможно дистанционное обучение детей с использованием необходимых дистанционных технологий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – работа педагога с небольшими группами и парами учащихся.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо оборудование из расчета на группу учащихся:

№ п/п	наименование		Количество
17.	учебная доска		1
18.	столы		15
19.	стулья		15
20.	демонстрационная доска		1
21.	Компьютер с выходом в интернет		1
22.	принтер		1
23.	Игровые комплекты игр	Русские шашки	1
24.		Реверси	1
25.		Нарды	1
26.		Тама	1

27.		Рендзю	1
28.		Чекерс	1
29.		Калах	1
30.		Стоклеточные шашки	1
31.		Шахматы	1
32.		Столбы	1
33.		Го	1
34.		Турецкие шашки	1
35.		Альквёрк	1
36.		Волк и овцы	1
37.		Так-тикль	1
38.		Хасами шоги	1
39.		Сенегальские шашки	1
40.		Квартет	1
41.		Сиджа	1
42.		Лиса и гуси	1
43.		Леопарды и коровы	1
44.		Болотуду	1
45.		Мельница	1
46.		Поддавки	1
47.		Бразильские шашки	1
48.		Итальянские шашки	1
49.		Китайские шашки	1
50.		Уголки	1
51.		Шведские шашки	1
36	Сайты для дистанционной игры	www.playok.com, www.gambler.com	1 1

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Личностные:

- сформируют навыки дисциплины и самоорганизации;
- приобретут уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
- сформируют уважение к чужому мнению;
- сформируют умение этично общаться со сверстниками;
- способствуют развитию чувства толерантности
- сформируют правильные семейные ценности.

Метапредметные:

- сформируют логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- сформируют стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- сформируют повышенный интерес к мировой истории и культуре

- сформируют мотивацию к познанию и творчеству;
- сформируют умение думать и принимать самостоятельные решения.

Предметные:

- познакомятся с историей следующих игр народов мира: «Русские шашки», «Реверси», «Нарды», «Тама», «Рендзю», «Чекерс», «Калах», «Стоклеточные шашки», «Шахматы», «Столбы», «Го», «Турецкие шашки», «Алькверк», «Волк и овцы», «Так-тикль», «Хасами шоги», «Сенегальские шашки», «Квартет», «Сиджа», «Лиса и гуси», «Леопарды и коровы», «Болотуду», «Мельница», «Поддавки», «Бразильские шашки», «Итальянские шашки», «Китайские шашки», «Уголки», «Шведские шашки»;
- познакомятся с основными тактическими приема, ведущими к выигрышу в каждой из этих игр.

Учебный план

Первый год обучения

Вариант программы на 144 часа в год

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия	8	2	6	опрос
2	Русские шашки (Россия)	12	4	8	турнир
3	Реверси (Япония)	14	4	10	турнир
4	Нарды (Азия)	14	4	10	турнир
5	Тама (Армения)	10	2	8	турнир
6	Рендзю (Китай)	12	4	8	турнир
7	Чекерс (Англия)	10	2	8	турнир
8	Калах (Африка)	10	2	8	турнир
9	Стоклеточные шашки (Франция)	14	4	10	турнир
10	Шахматы (Индия)	14	4	10	турнир
11	Столбы (Россия)	10	3	7	турнир
12	Го (Китай)	14	3	11	турнир
13	Итоговые занятия	2	2	-	турнир
	ИТОГО:	**144**	**38**	**108**	

Вариант программы на 216 часов в год

№	**Наименование темы**	**чество часов**			**ма троля**
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия	6	2	4	опрос
2	Русские шашки (Россия)	18	4	14	турнир
3	Реверси (Япония)	18	6	12	турнир

4	Нарды (Азия)	18	6	12	турнир
5	Тама (Армения)	18	6	12	турнир
6	Рендзю (Китай)	18	6	12	турнир
7	Чекерс (Англия)	18	6	12	турнир
8	Калах (Африка)	18	6	12	турнир
9	Стоклеточные шашки (Франция)	18	6	12	турнир
10	Шахматы (Индия)	24	6	18	турнир
11	Столбы (Россия)	18	6	12	турнир
12	Го (Китай)	18	6	12	турнир
13	Итоговые занятия	6	3	3	турнир
	ИТОГО:	**216**	**69**	**147**	

Второй год обучения

Вариант программы на 144 часа в год

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Турецкие шашки	14	4	10	турнир
3	Алькверк	16	4	12	турнир
4	Волк и овцы	16	4	12	турнир
5	Так-тикль	16	4	12	турнир
6	Хасами шоги	16	4	12	турнир
7	Сенегальские шашки	16	4	12	турнир
8	Квартет	16	4	12	турнир
9	Сиджа	16	4	12	турнир
10	Лиса и гуси	14	4	10	турнир
11	Итоговое занятие	2	-	2	турнир
	ИТОГО:	**144**	**38**	**106**	

Вариант программы на 216 часов в год

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Турецкие шашки	22	4	18	турнир
3	Алькверк	24	6	18	турнир
4	Волк и овцы	24	6	18	турнир
5	Так-тикль	24	6	18	турнир
6	Хасами шоги	24	6	18	турнир
7	Сенегальские шашки	24	6	18	турнир
8	Квартет	24	6	18	турнир
9	Сиджа	24	6	18	турнир

10	Лиса и гуси	22	6	16	турнир
11	Итоговое занятие	2	-	2	турнир
	ИТОГО:	**216**	**54**	**162**	

Третий год обучения

Вариант программы на 144 часа в год

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Леопарды и коровы	14	4	10	турнир
3	Болотуду	16	4	12	турнир
4	Мельница	16	4	12	турнир
5	Поддавки	16	4	12	турнир
6	Бразильские шашки	16	4	12	турнир
7	Итальянские шашки	16	4	12	турнир
8	Китайские шашки	16	4	12	турнир
9	Уголки	16	4	12	турнир
10	Шведские шашки	14	4	10	турнир
11	Итоговое занятие	2	-	2	турнир
	ИТОГО:	**144**	**38**	**106**	

Вариант программы на 216 часов в год

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Леопарды и коровы	22	4	18	турнир
3	Болотуду	24	6	18	турнир
4	Мельница	24	6	18	турнир
5	Поддавки	24	6	18	турнир
6	Бразильские шашки	24	6	18	турнир
7	Итальянские шашки	24	6	18	турнир
8	Китайские шашки	24	6	18	турнир
9	Уголки	24	6	18	турнир
10	Шведские шашки	22	6	16	турнир
11	Итоговое занятие	2	-	2	турнир
	ИТОГО:	**216**	**54**	**162**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	25.05	36	72	144	4 часа в неделю
	01.09.	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
2 год	01.09.	25.05	36	72	144	4 часа в неделю
	01.09.	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
3 год	01.09.	25.05	36	72	144	4 часа в неделю
	01.09.	25.05	36	108	216	6 часов в неделю

Оценочные и методические материалы

1. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Игры народов мира» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на обучение. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре в форме опроса.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: турниров.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого полугодия, проводится в форме турнира.

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме турнира.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты.

2. Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игры народов мира».

Конспекты занятий.

2. Методические пособия:

- Каплунов Я. Л. «Культура Китая», 2014 г.
- Трофимов И. В. «Развитие шашечных игр от древности до наших дней», 2014
- Игровые таблицы, карточки для жеребьевки, протоколы, настольные номера.

Авторские методические разработки:

- Самойлова М. И. «Организация массовых турниров в школах и детских оздоровительных лагерях», 2015
- Самойлова М. И. «Мастерство мышления в облавных шашках», 2014 г.

3. Дидактический материал

Правила проведения турниров.
Игровые таблицы, карточки для жеребьевки, протоколы, настольные номера.
Дидактические карточки по темам: русские шашки, реверси, нарды , тама, рендзю, чекерс, калах , стоклеточные шашки, шахматы, столбы, го.

4. Наглядный материал:

Фотоматериалы занятий и турниров.
Видеоматериалы занятий и турниров.

5. Электронные материалы

При дистанционной работе для занятий используются сайты www.playok.com, www.gambler.com, позволяющие педагогу дистанционно проводить турниры и соревнования, заниматься детям практической игрой в шашки.

Нормативно-правовые материалы

1. Инструкции по охране труда.
2. Нормативные материалы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изменениями от 29.12. 2020 г.).
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодежи» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.
7. Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» // Распоряжение Комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р.
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию //Распоряжение Комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Информационные источники:

1. Литературы для педагога
- Вернер Э. Мифы и легенды Китая, - М.: Центрполиграф, 2007.
- Гик Е., Интеллектуальные игры, - М.: Астрель, 2005.
- Дэвис Хэдленд, Мифы и легенды Японии, - М.: Центрполиграф, 2007.
- Кун Н., Легенды и мифы Древней Греции, - М.: Вече, 2008.
- Попова Е., 105 самых популярных настольных игр, - М.: Издательство АСТ, 2004.
- Хейзинга Й., Homo Ludens, Статьи по истории культуры, - М.: Прогресс-традиция, 1997.
- Эрнст Х., Гомбрих Мировая история. Краткая энциклопедия для детей, - М.: Астрель, 2008
- Энциклопедия для детей. Том 1, 6, 21, 34, 38, - М.: Астрель, 2008
- Энциклопедия домашних игр, М.: Издательство АСТ, 2002.
- «Энциклопедия игр», М., Астрель, 2002 г.
- «Энциклопедия настольных игр, - Минск, Харвест, 2003.

2. Литература для обучающихся
- Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, М.: Просвещение, 2001.
- Вернер Э. Мифы и легенды Китая, - М.: Центрполиграф, 2007.
- Гришина Г.Н. Любимые детские игры, - М.: Творческий Центр, 2004.
- Дэвис Хэдленд, Мифы и легенды Японии, - М.: Центрполиграф, 2007.
- Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе, - Издательский Дом МСГ,2005.
- Кун Н., Легенды и мифы Древней Греции, - М.: Вече, 2008.
- Попова Е., 105 самых популярных настольных игр, - М.: Издательство АСТ, 2004.
- Эрнст Х., Гомбрих Мировая история. Краткая энциклопедия для детей, - М.: Астрель, 2008
- Энциклопедия для детей. Том 1, 6, 21, 34, 38, - М.: Астрель, 2008
- Энциклопедия домашних игр, М.: Издательство АСТ, 2002.

3. Интернет-ресурсы

Электронные книги:

Ахундов Н. Ф., Справочник по длинным нардам. Теория и практика игры, 2012 - http://avidreaders.ru/book/spravochnik-po-dlinnym-nardam-teoriya-i.html

Авербах Ю.Л., Шахматная академия, - М.: Феникс, 2002.- http://whychess.ru/averbah_chess_academy.html

Носовский А. М., Сокольский А., Рендзю для начинающих, специальное издание, 2003. - http://www.rulit.me/tag/guidebooks/rendzyu-dlya-nachinayushchih-download-free-318628.html

Интернет - сайты:

https://chessmatenok.ru/

http://checkers.pro/shashki-pravila/pravila-igry-v-shashkax-dlya-nachinayushhix.html

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE

http://www.wcdf.net/rules/rules_of_checkers_russian.pdf

http://www.pravilaigr.ru/reversi.php

Практическая игра - www.playok.com, www.gambler.com

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 3
от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/Михайлов А.Б.
Приказ № 141
от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Кроссфит»

физкультурно-спортивной направленности

для детей среднего и старшего школьного возраста
2 года обучения

Разработчик:
Шашков Леонид Борисович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей «Кроссфит» (далее – Программа) *физкультурно-спортивная*.

Уровень освоения программы – *базовый.*

Актуальность

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Ребенка необходимо научить ценить свою индивидуальность, помочь ему совершенствовать себя как психологически, так и физически, содействовать в развитии его сильных сторон.

Физическая культура и спорт занимают большое место в досуге учащихся. Систематические занятия спортом, физической культурой помогают подросткам воспитывать в себе дисциплинированность и волю, развивать коммуникативные навыки и дружеское отношение к окружающим. Ощущение физической силы и здоровья придает подросткам бодрость и жизнерадостность. Огромное значение физической культуры состоит во всестороннем развитии личности, в которой сочетается духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Кроссфит – это система функциональных высокоинтенсивных тренировок, в основу которой включены элементы таких дисциплин, как тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, пауэрлифтинг.

Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Кроме того, данная программа – помогает на пути становления профессионального спортсмена в различных видах спорта.

Отличительные особенности

В соответствии с задачами, особенностями контингента обучающихся, а также условиями проведения занятий определено содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. На каждом занятии решаются образовательные и оздоровительные задачи. Интерес к занятиям обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту занимающихся. На занятиях и при сдаче нормативов предусмотрены индивидуальные требования к каждому учащемуся. А именно, для более физически подготовленных учащихся требования повышаются, для менее подготовленных – снижаются. При сдаче нормативов применяются индивидуальный подход, возможно снижение физических нагрузок.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 12 до 18 лет, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физкультурой.

Объем и срок реализации программы

Общий объем учебных часов - 432 учебных часа. Программа рассчитана на два года обучения.

Цель программы

Содействие гармоничному физическому развитию и формированию потребности в здоровом образе жизни у подростков через занятия кроссфитом.

Задачи

Обучающие

1. Расширить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностей организма человека при физических нагрузках;
2. Обучить технике выполнения упражнений в тренажерном зале и на улице;
3. Обучить правилам техники безопасности на занятиях;
4. Обучить принципам и приемам самоконтроля при выполнении физических упражнений;
5. Обучить принципам построения тренировки, умению составлять программу тренировок;
6. Обучить основам гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажёрном зале.

Развивающие

1. Развить координацию, гибкость, ловкость, общую и специальную выносливость;
2. Развить навыки общения со сверстниками и взрослыми, установления прочных дружеских контактов;
3. Развить умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
4. Сформировать умение оценивать правильную технику выполнения упражнений, адекватную оценку собственных физических возможностей;
5. Развить привычку осуществления регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе выполнения упражнений;
6. Способствовать формированию организаторских навыков;
7. Способствовать развитию психологической выносливости.

Воспитательные

1. Воспитать привычку к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
2. Способствовать формированию осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции;
3. Способствовать формированию нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
4. Способствовать формированию адекватной оценки собственных физических возможностей;
5. Способствовать формированию привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
6. Способствовать формированию ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

В группы первого года обучения принимаются все желающие указанного возраста независимо от уровня физического развития на основании собеседования, на котором педагог определяет уровень подготовленности ребенка к занятиям. Обязательным условием является медицинский допуск к занятиям кроссфитом.

Группы 2 года обучения формируются из обучающихся, успешно прошедших курс первого года обучения, возможен дополнительный набор детей в группы второго года обучения, ранее занимавшихся в других подобных объединениях, по результатам собеседования. Дети также должны иметь медицинский допуск к занятиям.

Условия формирования групп

Группы формируются из мальчиков и девочек разного возраста, желательно примерно одного уровня физической подготовки.

Несмотря на неоднородность группы и индивидуальную мотивацию обучающихся при занятиях атлетизмом у ребят в таких коллективах ярко проявляется стремление к сотрудничеству и взаимопомощи.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

Форма проведения занятий

Теория: лекция, беседа, объяснение.

Практика: показ, тренировка, игра, соревнование.

Форма организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – работа педагога с учащимися в малых группах.

Индивидуальная – педагог дает индивидуальные упражнения учащемуся, если тот пропустил тренировку или будет участвовать в соревновании.

Круговая – круговая тренировка.

Соревнования личного первенства – выполнение контрольных нормативов.

Возможна также дистанционная форма обучения с использованием доступных педагогу и учащимся электронным технологиям.

Методы обучения*:*

- разминка
- основной блок
- заминка

Материально-техническое оснащение

Для проведения занятий необходимо просторное помещение – спортивный зал.

Спортивное оборудование и инвентарь из расчета на группу учащихся:

№ п/п	наименование	Количество штук
1.	Многофункциональные тренажеры	9
2.	Силовые скамьи	4
3.	Гири	2
4.	Гантели	25

5.	Гриф олимпийский	1
6.	Гриф универсальный	2
7.	Диски для грифа	25
8.	Кроссфит коробка	1
9.	Скакалка	4
10.	Петли TRX	1
11.	Волбол	1
12	Резина	2

Планируемые результаты освоения программы

Личностные.

- сформированность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции;
- сформированность привычки к формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность привычки к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, формирование организаторских навыков.

Метапредметные:

- умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- сформированность умения оценивать правильную технику выполнения упражнений, адекватную оценку собственных физических возможностей;
- умение организовывать совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- осуществление регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе выполнения упражнений;
- развитая координация, гибкость, ловкость, общая и специальная выносливость.

Предметные:

- знание техники выполнения упражнений на тренажерах;
- усвоение знаний об особенностях гигиены и правил здорового образа жизни;
- освоение принципов построения тренировки;
- умение составлять программу тренировок;
- знание принципов и приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- умение правильно выполнять упражнения в тренажерном зале;
- знание основ гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажёрном зале, а также правил техники безопасности.

Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля	Дистанционная форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	12	6	6		
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	8	4	4	Опрос	Он-лайн опрос через группу ВК
3.	Общая физическая подготовка	36	12	24	Контрольная тренировка	Фото-отчет
4.	Мышцы рук и плечевого пояса, мышцы груди	36	6	30	Контрольная тренировка	Фото-отчет
5.	Мышцы спины, мышцы пояса нижних конечностей	36	6	30	Контрольная тренировка	Фото-отчет
6.	Упражнения пауэрлифтинга и тяжелой атлетики	36	6	30	Контрольная тренировка	Фото-отчет
7.	Комбинированные комплексы упражнений кроссфита на все группы мышц	36	6	30	Контрольная тренировка	Фото-отчет
8.	Сдача комплексов	14	2	12	Тестирование	Он-лайн тестирование через группу ВК
9.	Итоговое занятие	2	0	2	Открытое занятие	Он-лайн занятие через группу ВК
	ИТОГО:	**216**	**48**	**168**		

Второй год обучения

№		Количество часов		

п/п	Название раздела/темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля	Дистанционная форма контроля
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос	Он-лайн опрос через группу ВК
2.	ОФП	16	2	14	Тестирование	Фото-отчет
3.	Беговые упражнения	66	18	48	Контрольная тренировка	Фото-отчет
4.	Пауэрлифтинг	36	6	30	Контрольная тренировка	Фото-отчет
5.	ОФП гимнастика	36	6	30	Контрольная тренировка	Фото-отчет
6.	Кроссфит комплексы	40	6	34	Контрольная тренировка	Фото-отчет
7.	Сдача комплексов	18	2	16	Тестирование	Он-лайн тестирование через группу ВК
8.	Итоговое занятие	2	0	2	Открытое занятие	Он-лайн занятие через группу ВК
	ИТОГО:	**216**	**42**	**174**		

Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала занятий**	**Дата окончания занятий**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных дней**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
2 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю

Оценочные и методические материалы

1. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кроссфит» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или осваивающих Программу 2 года обучения, ранее не занимавшихся по данной Программе. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: тестирования, контрольной тренировки, соревнования.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого полугодия (проводится в форме контрольной тренировки, открытого занятия).

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 2 года обучения в виде тестирования, соревнования.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты.

Диагностические методики, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов.

2. Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кроссфит».
Конспекты занятий.

2. Методические пособия

Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник /Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
Воротынцев ,А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых /А.И. Воротынцев. – М. Советский спорт, 2002.- 272 с.: ил.
Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика: Учебник для вузов /Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.: ил.
Шварценеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга /А. Шварценеггер. – М.: Эксмо, 2006. – 824 с.: ил.
Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенствования / Б.И. Шейко. – Омск, 2000. – 136 с.: ил.

3. Дидактические материалы

Фотоматериалы
Видеоуроки:
- «Комплекс упражнений для начинающих»
- «Упражнения для растяжки ног»
- «Упражнения с гантелями»

4. Наглядные материалы:

- плакат «Строение мышечной системы человека»;
- плакат «Правила и техника выполнения упражнений на тренажерах»;
- наглядное пособие «Выполнение упражнений со свободным весом»;

5. Электронные-образовательные ресурсы:

Электронные книги:

Плехов В.Н. Атлетизм для вас - К.: О-во «Знание», УССР, 1990. - Формат: djvu (OCR), pdf (OCR) - Mbhttps://book-fb2.ru/chelovek_health_sport/15266-atletizm-dlja-vas.html

Пономарев В.Н., Богащенко Ю.А. Атлетизм. – Красноярск: Красноярское книжное издательсство, 1991. - Формат: pdf. - http://mirbukv.com/knigi/fizkultura-i-sport/14648-atletizm.html.

Видеоматериалы

Подборка видеоматериалов на флешнакопителях.

Нормативные материалы

1. *Инструкции по охране труда*

- Инструкция №25/д по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале для обучающихся.
- Инструкция №24/с по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале для педагогических работников
- Инструкция №50/д по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале для обучающихся.
- Инструкция №39/д по охране труда при проведении спортивных соревнований для обучающихся.
- Инструкция №49/с по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале для педагогических работников.

2. *Нормативная литература*

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

• Об образовании в Санкт-Петербурге //Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83.

• СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию //Распоряжение комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Информативные источники:

Литература для педагога

• Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. - М.: изд-во РУДН, 1999.

• Воробьёв А.Н. Методы развития силы мышц. Спортивная тренировка //Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 1997.- с.16-23.

• Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
• Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
• Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: АО "Аспект Пресс", 1995.
• Лаптев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФИС, 1991.
• Лапутин А.М. Атлетическая гимнастика. - Киев: Здоров'я, 1990.- 176 с.
• Мамбетов З. Ж., Аматов С.А. Атлетическая гимнастика Учебное пособие - Каракол:, 2010. - 89 с.
• Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. - Изд. 3-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.- 187 с.
• Физическая культура: Учебное пособие /Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2000.
• Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общей ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 1999.

Литература для учащихся

• Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Основы здорового образа жизни студента. //Среднее профессиональное образование, 1995 - № 4,5,6; 1996 - № 1,2,3.
• Вайбаум Я.С., Ковалёв В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие - М.: изд. Центр "Академия", 2002 г
• Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
• Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: АО "Аспект Пресс", 1995.
• Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
• Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
• Попов В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: ООО "изд-во Арстрель", ООО "изд-во АСТ", 2002.
• Смирнов В.И., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
• Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке. - М.: ФАНР-ПРЕСС, 2001.
• Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2000.

3. Интернет-ресурсы

Проведение учебно-тренировочных занятий по атлетизму - https://libsid.ru›atletizm/provedenie…po-atletizmu/vse…

Начальные занятия атлетической гимнастикой - https://studfiles.net/preview/2464083/

Атлетическая гимнастика. Базовый комплекс - https://athlete-club.mirtesen.ru/blog/43563009677/Atleticheskaya-gimnastika---bazovyiy-kompleks

Атлетическая гимнастика - http://nbisu.moy.su/_ld/11/1125_Mambetov_Z.J..pdf

Атлетизм для начинающих - http://recipehealth.ru/sportzal/bodybuilding/atletizm-uprazhneniya-trenirovka-v-ponedelnik-trenirovka-v-sredu-trenirovka-v-pyatnitsu.html

Атлетическая гимнастика. Виды упражнений. - http://gimnastikasport.ru/sportivnaya/trenirovki/atleticheskaja-gimnastika.html

Методические рекомендации для занятия атлетической гимнастикой - http://studbooks.net/651052/turizm/metodicheskie_rekomendatsii_zanyatiya_atleticheskoy_gimnastik

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол №_3_____
от _30.08.2022_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____Михайлов А.Б.
Приказ №_141_____
от _01.09.2022_____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Русские шашки»

физкультурно-спортивной направленности

для детей младшего и среднего школьного возраста
2 года обучения

Разработчики:
Самойлова Марина Игоревна,
Каплунов Яков Лазаревич,
педагоги дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Русские шашки» (далее - программа) *физкультурно-спортивная.*

Уровень освоения программы – *базовый.*

Актуальность

Большой популярностью в нашей стране пользуется шашечная игра. Данная интеллектуальная игра прочно вошла в наш быт. Как интеллектуальный спорт шашки стали признанной частью общечеловеческой культуры.

Эффективность участия ребенка в процессе развития мышления и социального взаимодействия с окружающим миром зависит в значительной степени от его мотивации. Правильно поставленная цель дает ребенку надлежащую мотивацию к занятиям, поднимает его самооценку. Программа занятий предусматривает беспрерывное участие ребенка в разных видах деятельности, которые учат детей думать и действовать в разных ситуациях. Большое значение в формировании мотивации имеет стремления ребенка к успеху и достижению прогнозируемого результата. Поэтому занятия шашками являются одним из важных этапов в процессе реабилитации ребенка.

Отличительные особенности данной программы

Программа направлена на развитие мышления, социальной активности ребенка и его способности действовать в различных ситуациях, позволяет работать в дистанционных условиях.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста от 6 до 14 лет, мотивированных к занятиям по данной программе. Наличия специальных способностей не требуется. Программа учитывает физиологические особенности детей, а также психолого-педагогические и возрастные особенности обучающихся.

Объем и срок реализации программы

Программа имеет базовый уровень освоения, рассчитана на 2 года обучения.

Объем программы составляет 288 учебных часов.

Цель программы

Формирование личностного и интеллектуального развития учащихся посредством обучения игре в шашки.

Задачи

Обучающие:

1. Познакомить с историей игры в шашки;
2. Познакомить с правилами игры в шашки;
3. Познакомить с правилами оценивания шашечных турниров.

Развивающие:

1. Развивать логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
2. Развивать умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
3. Развивать стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;

4. Развивать интерес к игре в шашки;
5. Формировать мотивацию к познанию и творчеству.

Воспитательные:

1. Способствовать формированию навыков дисциплины и самоорганизации;
2. Воспитывать уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
3. Воспитывать уважение к чужому мнению;
4. Воспитывать умение этично общаться со сверстниками.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети младшего и среднего школьного возраста 6-14 лет, желающие заниматься. Допустимо формирование разновозрастных групп, так как предусмотрен дифференцированный подход к каждому ребенку.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

Формы и режим проведения занятий

Лекция, беседа, соревнование, конкурс, решение задач, турнир, самостоятельная работа.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.
Групповая – работа педагога с небольшими группами и парами учащихся.

Возможна реализации программы в дистанционном формате (проведение тренировочных турниров на платформе PlayOk, задания в социальных сетях, проверка заданий через почту/мессенджеры).

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо оборудование из расчета на группу учащихся:

№ п/п	наименование		Количество
1.	комплекты шашек и досок		8
2.	демонстрационная доска		1
3.	демонстрационная доска с фигурами		1
4.	шашечные часы		1
5.	Компьютер с выходом в интернет		1
5.1	компьютерные программы самообучающих игр в шашки	Draughts.1_1	1
5.2		Checkers	1
5.3		sw_46.rus	1
5.4		Swiss Master 5.1	1
5.5		Plus 700	1
5.6		Plus 800	1
6.	Сайты для дистанционной игры	www.playok.com	1
		www.gambler.com	1

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Личностные:

Учащиеся будут:

- дисциплинированными и самоорганизованными;
- уверенными в себе и в своих силах, трудолюбивыми;
- уважать чужое мнение;
- этично общаться со сверстниками;

Метапредметные:

у учащихся сформируются:

- логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
- стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- интерес к игре в шашки и активное участие в занятиях;
- мотивация к познанию и творчеству.

Предметные:

учащиеся будут знать:

- историю игры в шашки;
- правила игры в шашки;
- правила оценивания шашечных турниров.

Учебный план

Первый год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводные занятия. Охрана труда.	6	6	-	опрос	Онлайн-опрос
2	Правила игры	6	2	4	опрос	Онлайн-опрос
3	История шашек	2	2	-	опрос	Онлайн-опрос
4	Шашечный кодекс. Правила проведения соревнований	4	2	2	соревнования	Онлайн-турнир
5	Дебют	8	2	6	соревнования	Онлайн-турнир
6	Миттельшпиль					
6.1	удары с полей a1, c1, e1, g1	32	12	20	конкурс	Фотоотчет решения комбинаций

6.2	удары с полей b2, d2, f2, h2	32	12	20	конкурс	Фотоотчет решения комбинаций
6.3	удары с полей h4, a5	16	4	12	конкурс	Фотоотчет решения комбинаций
6.4	Приемы выигрыша лишней шашки	12	4	8	конкурс	Фотоотчет решения комбинаций
6.5	Игра центром	6	2	4	соревнования	Онлайн-турнир
6.6	Связка	6	2	4	соревнования	Онлайн-турнир
7	Эндшпиль	12	4	8	турнир	Онлайн-турнир
8	Итоговое занятие	2	-	2	соревнование	Онлайн-турнир
	ИТОГО:	**144**	**52**	**92**		

Второй год обучения

№	**Название раздела/темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	опрос	Онлайн-опрос
2	Правила игры	4	2	2	опрос	Онлайн-опрос
3	История шашек	2	2	-	опрос	Онлайн-опрос
4	Шашечный кодекс. Правила проведения соревнований	4	2	2	соревнования	Онлайн-турнир
5	Дебют	12	4	8	соревнования	Онлайн-турнир
6	Миттельшпиль					
6.1	Угроза	4	2	2	соревнования	Онлайн-турнир
6.2	Окружение	2	2	-	соревнования	Онлайн-турнир
6.3	Отсталые и изолированные шашки	4	2	2	соревнования	Онлайн-турнир

6.4	Рожон	8	2	6	конкурс	Фотоотчет решения комбинаций
6.5	удары с полей a1,c1,e1,g1	24	8	16	конкурс	Фотоотчет решения комбинаций
6.6	удары с полей 3,c3,e3,g3	24	8	16	конкурс	Фотоотчет решения комбинаций
6.7	удары с полей b4,d4,f4,h4	24	8	16	конкурс	Фотоотчет решения комбинаций
6.8	удары с полей h6, a5	12	4	8	конкурс	Фотоотчет решения комбинаций
7	Эндшпиль	16	4	12	соревнования	Онлайн-турнир
8	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования	Онлайн-турнир
	ИТОГО:	**144**	**52**	**92**		

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	144	4 часа в неделю
2 год	01.09	25.05	36	72	144	4 часа в неделю

Оценочные и методические материалы

1. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Русские шашки» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на обучение. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества

освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: опросов, турниров, конкурсов.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого полугодия, проводится в форме турнира.

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде турнира.

Формы фиксации результатов реализации Программы.

Диагностические карты, опросники, тесты.

2. Методические материалы

Средства обучения

2. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русские шашки».

Конспекты занятий.

3. Методические пособия:

Каплунов Я. Л. «Швейцарская система проведения соревнований и судейство турнира с большим количеством участников»

3. Дидактический материал

Правила проведения шашечных турниров.

Игровые таблицы, карточки для жеребьевки, протоколы, настольные номера.

Дидактические карточки по темам: комбинации, миттельшпиль, эндшпиль.

Фотоматериалы занятий и турниров.

Видеоматериалы занятий и турниров.

4. Наглядный материал:

Схемы шашечных ходов.

5. Методические рекомендации по проведению занятий

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе занятий. Детям раздаётся различный печатный материал для лучшего и более быстрого усвоения и получения дополнительных знаний. Дети учатся четко понимать, как решать простые шашечные задачи.

Отличительной особенностью программы является большой акцент на начальную подготовку детей, в основном, начинающих с «нуля».

Формы игровых встреч выбираются с учетом психолого-педагогических и возрастных особенностей детей, проводятся как групповые, так и индивидуальные.

Игровые познавательные ситуации проводятся комбинированным способом, чередуя элементы практической новизны с игровыми и соревновательными навыками, а также с воспитательными мероприятиями.

Важное значение при изучении курса игры в шашки, имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций. В игровой форме вводит детей в мир шашек: знакомит обучающихся с историей развития шашек. В простой и

доходчивой форме рассказывает о шашках, «волшебных» свойствах и загадочных особенностях доски, об элементарных правилах игры и некоторых ее принципах, знакомит детей со своеобразным миром шашек, прививает им любовь к древней и мудрой игре. Поэтому в программе широко используются материалы, которые будут интересны обучающимся.

При дистанционной работе для занятий используются сайты www.playok.com, www.gambler.com, позволяющие педагогу дистанционно проводить турниры и соревнования, заниматься детям практической игрой в шашки.

6.Электронные-образовательные ресурсы:

Компьютерные программы самообучающих игр в шашки

Plus 600; Draughts.1_1; Checkers; sw_46.rus; Swiss Master 5.1; Toernooimanager; Plus 700; Plus 800.

Нормативные материалы

1. Инструкции по охране труда.

2. Нормативная литература:

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изменениями от 29.12. 2020 г.).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодежи» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию //Распоряжение комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Информационные источники:

1. Литература для педагога

- Цукерник Э., Антология шашечных комбинаций, - М.: ФиС, 1988 г.
- Герцензон Б. М., Наприенков А., Филлипов К. О шашках в шутку и всерьёз. - Ростов-на-Дону: Ростовское книжное изд - во, 1991 г.
- Герцензон Б. М., Рамм Л. М. Учитесь играть в шашки. – Л.: Ленинградский Дворец Пионеров, Методический отдел, 1964 г.
- Городецкий В. Книга о шашках. – М., Детская литература, 1989.
- Каплунов Я. Л. Секреты шашечного сундука или волшебные тексты – матрешки. – СПб.: СПбГУ, 2007.
- Козлов И. П., Миротин Б., Торчинский А. Комбинации в шашечной партии. - М.: Физкультура и спорт, 1952.
- Козлов И., Миротин Б. Комбинации и ловушки в русских шашках.- М.:
- Физкультура и спорт, 1962.
- Кукуев Н. 100 шашечных этюдов. - М.: Государственное издательство, 1930.
- Литвинович В., Перченок И. Школа позиционной игры. Русские шашки. – М.: ФиС, 1984.

- Рамм Л. М. Азбука игры в русские шашки. – Черкассы: Ареон, 2017.
- H.Jahu, E.Tsukernik “Kabekombinatsioone”. Kirjastus “eesti raamat” Tallinn, 1972.

2. Литература для обучающихся

- Барский Ю., Герцензон Б. Приключения на шашечной доске. – Л.: Лениздат, 1969.
- Верховых А. О., Гершт С., Юровский Е. М. Комбинации-одноходовки, СПбГДТЮ, 2008.
- Герцензон Б. М., Наприенков А., Филлипов К. О шашках в шутку и всерьёз. – Ростов-на-Дону, Ростовское книжное изд - во, 1991.
- Городецкий В. Книга о шашках. - М., Детская литература, 1989.
- Каплунов Я. Л. Секреты шашечного сундука или волшебные тексты –матрешки, СпбГУ, 2007.
- Лангин В., Герцензон Б. Школа шашек для первоклашек. – СПб.: Лик, 1996.
- Литвинович В., Перченок И. Школа позиционной игры. Русские шашки. – М.: ФиС, 1984.
- H.Jahu, E.Tsukernik , Kabekombinatsioone. Kirjastus “eesti raamat” Tallinn, 1972 (Прекрасный сборник шашечных комбинаций, для которого не нужно знание эстонского языка, потому что все диаграммы имеют одно и то же задание: «Белые начинают и выигрывают»).

3. Интернет-ресурсы

Электронные книги:

Кацтов С.Е., Высоцкий В.М. Отказанная игра Каулена (методическое пособие по русским шашкам). - М., 2001 - https://v-damki.com/books/171-otkazannaya-igra-kaulena-metodicheskoe-posobie-skachat.html

В.М. Голосуев., Древняя и Загадочная игра мир шашек. – СПб.:1997 - https://docviewer.yandex.ru/view

Интернет - сайты:

Правила игры в шашки для начинающих. - https://www.10kor.ru/faq/igry-igrushki/pravila-igry-v-shashki/#rus

Игра шашки, обучение игре в русские шашки. - http://www.kombinashki.ru/hr_page13.php

Шашки в России. - http://www.shashki.com

Дамки. - http://damki.net

Шашки. - https://shashki.ru

Практическая игра - www.playok.com, www.gambler.com.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 3
от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
/Михайлов А.Б.
Приказ № 141
от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Смешанные единоборства ММА»

физкультурно-спортивной направленности

для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста
3 года обучения

Разработчик:
Фанин Юрий Валентинович
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства ММА» (далее - программа) *физкультурно-спортивная*.

Как вид спорта, борьба учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Смешанные боевые искусства ММА (от англ. Mixed Martial Arts) представляют собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. Современные смешанные единоборства ММА являются одним из наиболее быстро развивающихся направлений. Развитие ММА в России, прежде всего, связано с деятельностью таких организаций, как Союз ММА России, Федерации Кэмпо России, Федерации Боевого Самбо России, Федерации Кудо России, Всероссийской Федерации Рукопашного боя и др.

Актуальность

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Занятия же смешанными единоборствами (ММА) рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения, позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Подготовка по программе происходит в нескольких направлениях: борцовском, ударном, смешанном, объединяя наиболее эффективные приемы бокса, карате, самбо, дзюдо и джиу-джитсу. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Программа способствует совершенствованию в выбранном виде единоборств, всестороннему развитию личности, успешности и адаптации в обществе.

Учащиеся имеют возможность аттестоваться на пояса, проводить лето на спортивных сборах в Крыму, а также приобщиться к миру большого спорта через участие в соревнованиях.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 7 до 17 лет, достаточно активных и подвижных, которые хоть и не обладают большой физической силой и специальными навыками, хотят стать не только сильными, смелыми и ловкими, но и обучиться приемам и техникам ведения спортивного поединка. При этом, какой-то определенной физической подготовки не требуется.

Объём и срок реализации

Программа рассчитана на 3 года обучения и имеет базовый уровень усвоения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, за год 216 часа. Общий объем учебных часов составляет 648 часов.

Цель программы

Способствовать физическому и нравственному развитию детей на основе регулярных занятий смешанными единоборствами ММА.

Задачи

Обучающие:

1. Познакомить с историей появления смешанных единоборств.
2. Познакомить с правилами самостраховки.
3. Познакомить с базовой техникой смешанных единоборств.
4. Познакомить с приемами кэмпо-ММА и его основами.

Развивающие:

1. Развивать координационные способности, ловкость, выносливость, взрывную силу мышц, гибкость.
2. Способствовать формированию социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий ММА.
3. Способствовать формированию устойчивого интереса, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
4. Способствовать формированию уверенности в себе в любых ситуациях.
5. Сформировать систему взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию силы воли, мужества, стойкости.
2. Способствовать воспитанию духовных и патриотических качеств.
3. Способствовать воспитанию целеустремленности и дисциплинированности.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети указанного возраста, желающие заниматься. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям смешанными единоборствами от врача.

Условия формирования групп

Группы первого года обучения формируются после предварительного собеседования с педагогом, который определяет физические возможности ребенка. Группы первого года обучения формируются из учащихся приблизительно одного возраста. Допустимы разновозрастные группы, в зависимости от степени подготовленности ребенка к занятиям. Наполняемость для каждой группы – 12 человек.

На второй и третий год обучения возможен дополнительный набор детей, ранее занимавшихся по аналогичной программе, вновь прибывшие дети принимаются по результатам собеседования.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

Особенности организации образовательного процесса

При реализации данной программы педагогом используются самые разнообразные формы занятий по каждой теме, формы контроля, применяются различные методы организации деятельности обучающихся.

Формы проведения занятий: практическое занятие; теоретическое занятие; показательное выступление; групповые занятия; индивидуальные занятия.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальная – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповая – организация работы по малым группам (2-6 человек)
- индивидуальная – необходима для отработки нужного приема;
- игровая – применяется для мотивации учащихся к занятиям.

Формы контроля:

Контрольное тестирование проводится два раза в год, согласно годовому учебному календарному графику аттестаций Федерации Кемпо России.

Форма аттестации - экзамен, состоящий из двух разделов: технический и специальная физическая подотовка (СФП). По результатам экзамена учащимся присваиваются соответствующие степени, начиная с 10 кю, выдаются сертификаты, установленного образца и пояса, соответствующего цвета, начиная с бело-желтого.

Формы и методы проведения технического раздела - демонстрация технических действий с партнером и без.

Критерии технического раздела итоговой аттестации - соответствие уровня технических знаний программным требованиям.

Формы и методы проведения раздела СФП – индивидуальное выполнение упражнений СФП.

Критерии раздела СФП аттестации - правильное выполнение специальных физических упражнений в необходимом объеме.

В конце каждого года проводится открытое занятие для родителей, на котором учащиеся демонстрируют свои достижения, а родители знакомятся с достижениями учащихся.

При необходимости возможно дистанционное обучение с использованием социальных сетей и доступных педагогу и учащимся электронных ресурсов.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимо просторное помещение для проведения занятий - спортивный зал, оборудованный борцовским ковром (татами). Учащиеся должны иметь специальную форму (кимоно), ударно-захватные перчатки, бандаж для защиты паха, накладки на голень, капу, тренировочный шлем.

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь, материалы из расчета на группу учащихся из 12 человек:

№ п/п	наименование	Количество штук
6.	Гимнастические маты	4
7.	Лапы боксерские	12
8.	Макивары	7
9.	Шлем тренировочный	6

10.	Скакалки	12
11.	Набивные мячи	6
12.	Аптечка первой помощи	1

Планируемые результаты освоения программы

На основе систематических занятий смешанными единоборствами ММА учащиеся приобретут следующие компетенции:

Личностные

- сформируется сила воли, мужество, стойкость;
- сформируется умение работать в команде;
- сформируется чувство патриотизма;
- сформируется интерес к ведению здорового образа жизни;
- сформируется целеустремленность и навыки дисциплинированности.

Метапредметные

- разовьются координационные способности, ловкость, выносливость, взрывная сила мышц, гибкость;
- сформируется социальная и коммуникативная компетентности
- учащиеся разовьют уверенность в себе в любых жизненных ситуациях;
- сформируется устойчивый интерес, потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- сформируется система взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей.

Предметные

учащиеся будут *знать:*

- историю появления смешанных единоборств ММА;
- основы самостраховки:
- основные приемы борьбы в стойке и партере;
- технику выполнения основных ударов руками и ногами;

будут *уметь*:

- выполнять основные технические действия ММА;
- выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- правильно выполнять упражнения на растяжение мышц и связок.

Учебный план

Первый год обучения

№	Тема/раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	опрос
2.	Акробатика и подводящие упражнения	20	2	18	наблюдение

3.	Техника борьбы лежа	42	2	40	аттестация
4.	Техника борьбы стоя	38	2	36	аттестация
5.	Ударная техника руками	38	2	36	аттестация
6.	Ударная техника ногами	36	2	34	аттестация
7.	Комбинированная техника ударов рук и ног, бросков	10	2	8	аттестация
8.	Общая и специальная физическая подготовка	24	1	23	аттестация
9.	Участие в соревнованиях	4	-	4	зачет
10.	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие
	Итого	**216**	**16**	**200**	

Второй год обучения

№	Тема/раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2		опрос
2.	Техника борьбы лежа:	66	2	64	аттестация
3.	Техника борьбы стоя	26	2	24	аттестация
4.	Ударная техника руками	30	2	28	аттестация
5.	Ударная техника ногами	28	2	26	аттестация
6.	Комбинированная техника ударов рук и ног	26	2	24	аттестация
7.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	аттестация
8.	Участие в соревнованиях	6	-	6	зачет
9.	Акробатика и подводящие упражнения	10	1	9	наблюдение
10.	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие
	Итого	**216**	**15**	**201**	

Третий год обучения

№	Тема/раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2		опрос

2.	Техника борьбы лежа	64	2	62	аттестация
3.	Техника борьбы стоя	24	2	22	аттестация
4.	Ударная техника руками	30	2	28	аттестация
5.	Ударная техника ногами	28	2	26	аттестация
6.	Комбинированная техника ударов рук и ног	28	2	26	аттестация
7.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	аттестация
8	Участие в соревнованиях	8	-	8	зачет
9.	Акробатика и подводящие упражнения	10	1	9	наблюдение
10.	Итоговое занятие	2	1	1	аттестация
	Итого	**216**	**15**	**201**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ч.
2 год	01.09	25.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ч.
3 год	01.09	25.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ч.

Оценочные и методические материалы

1. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Смешанные единоборства ММА» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или осваивающих Программу 2 и 3 лет обучения, ранее не занимавшихся по данной Программе. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям и проводится в сентябре.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: аттестации, наблюдений, опросов, открытого занятия.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого года, проводится в форме открытого занятия.

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 3 учебного года в виде аттестации. По итогам работы в объединении обучающиеся поощряются наградами.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, аттестационные требования.

2. **Методические материалы**

Средства обучения

4. Организационно-педагогические средства

ДООП «Смешанные единоборства ММА».

Конспекты занятий.

5. Дидактический материал***:***

Правила поведения в зале для тренировок.

Фотоматериалы занятий.

Видеоматериалы занятий.

4. Электронные-образовательные ресурсы***:***

Видеоматериалы по смешанному единоборству ММА.

Нормативные материалы

1. Инструкция № 44/д по охране труда при проведении занятий в зале борьбы для обучающихся.

Информационные источники:

Нормативные*:*

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изменениями от 29.12. 2020 г.).
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодежи» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию //Распоряжение Комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Литература:

1. Акопяп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
2. Астахов СА. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Булкип В.А Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971 - 312 с.
6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Купцов А.П. Спортивная борьба. - М.: фиС, 1978.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт – 543 с.
9. Спиридонов Е.А. Классификация технических действий на дистанции в джиу-джитсу и ушу саньда // Спортивный вестник, 2007, №1.
10. В.К. Щитов Основы техники бокса 2007 г.
11. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 3
от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/Михайлов А.Б.
Приказ № 141
от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол»

физкультурно-спортивной направленности

для детей среднего школьного возраста
4 года обучения

Разработчик:
Михайлов Михаил Александрович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» (далее – Программа) *физкультурно-спортивная*.

Уровень освоения программы – *углубленный*.

Актуальность

Футбол - это искусство, и, пожалуй, ни один вид спорта не может с ним сравниться по популярности, а через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность развить физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Футбол увлекает, дисциплинирует, настраивает на здоровый образ жизни, развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему детского организма, поэтому дети, занимающиеся футболом, практически не болеют. Данная Программа помогает углубить знания, полученные на уроках физической культуры в школе, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку. Развивая физические качества, необходимые для овладения игрой в футбол, педагог придерживается принципов гармоничности и оздоровительной направленности учебного процесса. Кроме того, Программа способствует развитию необходимых для нашего времени компетенций, которые пригодятся им в жизни, а именно, развитие:

критического мышления – это гибкость мышления, настойчивость в решении, готовность исправлять свои ошибки, поиск адекватных компромиссных решений, умение координировать и соотносить собственные физические возможности и необходимость определённых действий;

креативного мышления –умение определять изменения ситуации на поле и быстро реагировать на эти события, умение легко находить выход из затруднительной ситуации, умение в нужный момент получить преимущество в игре;

коммуникативные навыки, которые подразумевают умение создавать дружескую атмосферу, которая помогает эффективной коммуникации с партнерами по команде и противником, с тренером и судьями, наконец, со зрителями;

умение работать в команде: понимание пользы для всей команды, умение брать на себя лидерство в действиях для пользы всей команды, понимание процесса взаимовыручки.

Обучение по Программе помогает учащимся приобрести необходимые знания, умения, навыки для самостоятельного выполнения физических упражнений и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности, а также вести здоровый образ жизни.

Программа знакомит обучающихся с некоторыми профессиями, связанными со спортом: футболист, спортивный судья, тренер, педагог физкультурно-спортивного направления, футбольный комментатор и даже спортивный врач.

Для детских команд проводится множество футбольных соревнований, которые включают в себя товарищеские игры, матчи, турниры, Кубки, Лиги,

чемпионаты и это тоже привлекает юных футболистов.

Отличительные особенности

Программа является второй ступенью обучения в «Футбольном клубе «Красногвардеец», содержание Программы «Футбол» подразумевает более глубокое изучение теории тактики и техники игры и более динамичную их отработку на практике. Программа предусматривает изучение мини-футбола, так и «большого» футбола.

Основное отличие Программы от подобных состоит в том, что наряду с практической технико-тактической подготовкой и физической подготовкой в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний из области футбола с целью расширения кругозора и углубления интереса занимающихся к данному виду спорта. Большая часть теории преподносится с использованием электронных ресурсов, а именно в виде презентаций, видеофильмов, цифровых фотографий. Применение цифровых технологий помогло учащимся в период вынужденного дистанционного обучения безболезненно освоить часть Программы. Таким образом, особенностью данной Программы является еще и возможность дистанционного обучения.

Применение метода психологической саморегуляции на тренировках и матчах ориентирует учащихся на достижение высоких результатов в освоении игры в футбол и стремление к победам. Основная цель этого метода - формирование особого психологического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Психорегуляция является предметом исследований ряда спортивных психологов, и в большей своей части она разработана в области управления предстартовым состоянием спортсмена.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей среднего школьного возраста от 10 лет до 13 лет, желающих стать здоровым и выносливыми, научиться играть в большой футбол и мини-футбол, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Объём и срок реализации

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Объем учебных часов носит вариативный характер:

792 часа (144 часа в год - 1 год обучения, 216 часов – 2-й, 3-й, 4-й год обучения) – объем учебных часов предназначен для учащихся со слабой физической подготовкой.

864 часа (по 216 часов в год – для учащихся, успешно закончивших первую ступень обучения в «Футбольном клубе «Красногвардеец» и для учащихся, ранее занимавшихся футболом в других объединениях и имеющих отличную спортивную форму).

Цель программы

Целью Программы является формирование устойчивых потребностей в организации здорового образа жизни, целостное развитие и физических и психических качеств посредством занятий футболом.

Задачи

Обучающие:

1. Познакомить с историей и с правилами игры в «большой» футбол;
2. Расширить знания истории и правил игры в мини-футбол;
3. Познакомить с правилами судейства в мини-футболе и «большом» футболе;
4. Расширить знания технических приемов и тактических взаимодействий в футбольной игре;
5. Расширить знания основ личной гигиены, самоконтроля, причин травматизма на занятиях и правил его предупреждения;
6. Расширить знания правил и техники выполнения упражнений общефизической подготовки;
7. Расширить знания правил и техники выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Развивающие:

1. Способствовать развитию навыков выносливости, ловкости, координации движений;
2. Способствовать развитию умения психологически настраиваться на игру в футбол;
3. Способствовать развитию познавательной активности, инициативности на занятиях;
4. Способствовать развитию навыков участия в футбольных соревнованиях;
5 Способствовать развитию мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к физическому самосовершенствованию;
6. Способствовать развитию навыков работы в команде, развитие умения брать на себя ответственность в действиях для пользы всей команды.
7. Способствовать развитию коммуникативных навыков, развитие умения общаться не только с друзьями, но и с потенциальными противниками;
8. Способствовать развитию критического мышления, готовность исправлять свои ошибки, развитие умения находить компромиссные решения;
9. Способствовать развитию креативного мышления, развитие умения находить выход из любой ситуации.

Воспитательные:

1.Способствовать формированию этичного поведения на футбольном поле с соперниками, с судьями, со зрителями, с друг другом;
2. Способствовать формированию нравственных и волевых качеств у учащихся, уважения друг к другу;
3. Способствовать формированию интереса к занятиям «большим» футболом и мини-футболом;
3. Способствовать формированию устойчивого интереса к здоровому образу жизни и к занятиям спортом.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

На обучение по Программе принимаются все дети указанного возраста, желающие заниматься футболом. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям от врача.

Условия формирования групп

Группы первого года обучения формируются после предварительного собеседования с педагогом, который определяет физические возможности ребенка. Группы формируются из учащихся приблизительно одного уровня физической подготовленности к занятиям и одного возраста. Допустимы разновозрастные группы. Группы учащихся с хорошей физической подготовкой формируются, как правило, из детей, успешно освоивших Программу первой ступени обучения в «Футбольном клубе «Красногвардеец».

На второй, третий и четвертый года обучения допускается дополнительный набор детей, ранее занимавшихся по аналогичной программе в других объединениях, по результатам собеседования с педагогом.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

1 год обучения – не менее 15 учащихся в группе;

2 год обучения – не менее 12 учащихся в группе;

3 год обучения – не менее 10 учащихся в группе.

4 год обучения – не менее 8 учащихся в группе

Особенности организации образовательного процесса

Гибкая организация образовательного процесса способствует рациональному освоению содержания Программы.

Программа предполагает ежегодное увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей и социальных качеств учащихся. Поэтому целесообразным является знакомство с мини-футболом на 1 году обучения по Программе.

Для эмоциональности занятий активно применяются эстафеты и игровые упражнения, включающие элементы соревнований. На тренировках при выполнении упражнений, футбольных элементов и игрового дриблинга активно применяются музыкальное сопровождения.

Предполагается ежегодное качественное и количественное увеличение участия в футбольных соревнованиях различного уровня. Все учащиеся имеют возможность участвовать как во внутренних, таки в международных соревнованиях, а также в ежегодных тренировочных сборах в России и за рубежом.

Занятия предпочтительно проводятся на открытом стадионе (если позволяет погода) или в спортзале, где предусмотрено место для просмотра видео, презентаций и цифровых фотографий.

Программа допускает дистанционное обучение детей, в рамках необходимой меры, общение с детьми и родителями осуществляется через социальную группу ВКонтакте «Ф.К. Красногвардеец», Ватсапп, электронную почту.

Формы проведения занятий

Лекция - теоретическое объяснение материала.

Беседа - выяснение уровня знаний, разбор выполнения технических и тактических приемов, анализ соревнований.

Показ – демонстрация педагогом основных упражнений, технических и тактических приемов.

Самостоятельная работа – практическое закрепление теории, повторение упражнений, совершенствование технических приемов.

Игра - отработка в игровой форме основных приемов в футболе.
Тренировка – командная отработка технических и тактических футбольных приемов; проведение тренировочных занятий является обязательным условием четкой организации учебно-тренировочного процесса любой команды; при организации тренировок самым оптимальным вариантом является наибольшее соответствие условий занятий правилам и нормам ФИФА.
Товарищеский матч – командная игра в футбол.
Открытое занятие (показательные выступления) – демонстрация учащимися приобретенных умений на занятиях.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.
Групповая – работа педагога с группами учащихся, разделение их по командам при выполнении упражнений с элементами соревнований и игры.
Индивидуальная – индивидуальные задания (например, вратарю) для отработки технических приемов.

Реализация Программы основывается на следующих принципах: доступность, связь теории и практики, систематичность и последовательность подачи учебного материала, изучение предмета от простого к сложному, от частного к общему, прочность закрепления изученного материала, индивидуальный подход к каждому учащемуся, компетентностный подход в обучении.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимо просторное помещение для проведения занятий - спортивный зал, а также спортивная уличная площадка (стадион) для проведения тренировок и матчей на улице.

Оборудование и инвентарь из расчета на группу учащихся:

Футбольные мячи для уличного футбола (10 шт.)
Футбольные мячи для спортивного зала (10 шт.)
Конусы для выполнения упражнений (30 шт.)
Манишки (16 шт.)
Ворота в спортивном зале (2 шт.)
Ворота для уличного стадиона (2 шт.)
Сетка для ворот (4 шт.)
Обручи (10 шт.)
Гантели (15 шт.)
Фотоаппаратура (1 шт.)
Видеоаппаратура (1 шт.)
Индивидуальное снаряжение (15 комплектов)

Для реализации Программы в условиях дистанционного обучения каждому учащемуся необходимо иметь домашний ПК (планшет, смартфон) с возможностью выхода в социальную сеть ВКонтакте, а также приложение WhatsApp.для общения с педагогом.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- сформированные навыки дисциплины и самоорганизации;

- сформированные навыки этичного поведения на футбольном поле с соперниками, с судьями, со зрителями;
- сформированные нравственные и волевые качества, уважение к себе, другим людям и к окружающему миру;
- сформированный интерес к «большому» футболу и к мини-футболу;
- сформированный устойчивый интерес к занятиям спортом и к ведению здорового образа жизни;
- сформирован начальный уровень личностного самоопределения, стремление к самообразованию.

Метапредметные:

- приобретённые навыки выносливости, ловкости, координации движений;
- способность психологически настраиваться на игру;
- выраженная познавательная активность и инициативность на занятиях;
- приобретённые навыки участия в футбольных соревнованиях;
- развитая мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и к физическому самосовершенствованию;
- развитое умение работать в команде, навыки взаимопомощи, отчетливое понимание пользы для всей команды;
- приобретённые коммуникативные навыки, умение создавать дружескую атмосферу, умение адекватно общаться с членами команды, с противниками, с судьями, со зрителями;
- умение признавать и исправлять свои ошибки, навыки адекватных компромиссных решений, умение критически мыслить;
- высокие показатели развития креативного мышления, навыки решения непростых и нестандартных ситуаций, сформирована мотивация к здоровьесбережению; сформирован начальный уровень личностного и предпрофессионального самоопределения, стремление к самообразованию.

Предметные:

- знание истории правил игры в футбол;
- знание правил судейства в «большом футболе» и мини-футболе;
- знание технических приемов и тактических взаимодействий в «большом футболе» и мини-футболе;
- знание физических возможностей человека;
- знание основ личной гигиены, самоконтроля, причин травматизма на занятиях и правил его предупреждения;
- знание правил и техники выполнения упражнений общефизической подготовки;
- знание правил и техники выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Учебный план

Первый год обучения

Вариант на 4 часа в неделю

№	Название	Количество часов	Форма контроля

	раздела/темы	Всего	Теория	Практика	Очное	Дистанционное
1	Вводные занятие. Инструктаж по ОТ	4	3	1	тестирование	онлайн-тест
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	3	1	опрос	онлайн-тест
3	Физическая подготовка	24	6	18	зачет	зачет-онлайн
4	Специальная физическая подготовка	30	8	22	зачет	зачет-онлайн
5	Техника игры	36	10	26	зачет	зачет-онлайн
6	Тактика игры	34	10	24	зачет	онлайн-тест
7	Участие в соревнованиях	10	-	10	соревнования	-
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие	-
	ИТОГО:	**144**	**41**	**103**		

Первый год обучения

Вариант на 6 часов в неделю

№	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очное	Дистанционное
1	Вводные занятие. Инструктаж по ОТ	4	3	1	тестирование	онлайн-тест
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	3	1	опрос	онлайн-тест
3	Физическая подготовка	40	8	32	зачет	зачет-онлайн
4	Специальная физическая подготовка	46	12	34	зачет	зачет-онлайн
5	Техника игры	56	12	44ю	зачет	зачет-

						онлайн
6	Тактика игры	54	10	44	зачет	онлайн-тест
7	Участие в соревнованиях	10	-	10	соревнования	-
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие	-
	ИТОГО:	**216**	**49**	**167**		

Второй год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очное	Дистанционное
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	4	1	3	опрос	онлайн-тест
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	опрос	онлайн-тест
3	Общая физическая подготовка	46	6	40	зачет	зачет-онлайн
4	Физиологические основы тренировки	40	8	32	зачет	онлайн-тест
5	Правила игры	56	12	44	зачет	онлайн-тест
6	Сведения о строении и функциях организма	54	10	44	опрос	онлайн-тест
7	Участие в соревнованиях	10	-	10	соревнования	-
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие	-
	ИТОГО:	**216**	**49**	**167**		

Третий год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очное обучение	Дистанционное обучение
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	1	1	опрос	онлайн-тест

2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	опрос	онлайн-тест
3	Ведение мяча	40	8	32	зачет	зачет-онлайн
4	Обводка	46	12	34	зачет	зачет-онлайн
5	Развитие скоростных способностей	56	12	44	зачет	зачет-онлайн
6	Удары по воротам	54	8	46	зачет	зачет-онлайн
7	Участие в соревнованиях	10	-	10	соревнования	-
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие	-
	ИТОГО:	**216**	**36**	**180**		

Четвертый год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очное	Дистанционное
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	1	1	опрос	онлайн-тест
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	опрос	онлайн-тест
3	Техника передвижения игрока	46	6	40	зачет	зачет-онлайн
4	Освоение комбинаций «стандартные положения»	32	6	26	зачет	онлайн-тест
5	Тактические действия в нападении	54	8	46	зачет	онлайн-тест
6	Совершенствования техники защитных действий	44	7	37	зачет	онлайн-тест
7	Участие в соревнования	32	-	32	соревнования	-
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие	-
	ИТОГО:	**216**	**31**	**183**		

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	144	4 часа в неделю
	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
2 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
3 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
4 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю

Оценочные и методические материалы

1. Оценочные материалы

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» педагог наблюдает, оценивает отношение учащихся к занятиям, к окружающему миру и к самим себе. Педагог определяет степень физического развития каждого учащегося, направление развития личности, интересы, мотивы поведения, степень развития нравственных и волевых качеств и строит на этой основе образовательную работу.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или вновь прибывших на обучение по Программе 2, 3 и 4–го года обучения, ранее не занимавшихся по данной Программе. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям и проводится в сентябре.

В течение года осуществляется текущий контроль, с целью дальнейшего наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: опросов, зачетов и соревнований.

На первом году обучения педагогу важно объективно определить данные каждого учащегося, чтобы рационально построить образовательный процесс. В первое тестирование входят вопросы, помогающие определить уровень личностного развития каждого учащегося, уровень его знаний и умений в области футбола, а также определить степень мотивации к занятиям, получить

предварительные данные о его коммуникабельности, возможности работы в команде, возможности принимать адекватные нестандартные решения.

Опросы в начале каждого года помогают учащимся вспомнить инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, на стадионе во время участия в футбольных соревнованиях, а также теоретические знания, которые они усвоили в предыдущий год обучения. Тематический контроль в форме зачета включает выполнение нормативов или правильность выполнения заданий и упражнений. На зачетных занятиях педагог определяет качество выполнения заданий.

Во время участия в футбольных соревнованиях педагог учитывает количество участия каждого учащегося в мероприятиях, но главные показатели – это качественные характеристики индивидуальных технико-тактических действий, двигательных перемещений по полю, точно и неточно выполненных передач мяча, ведение мяча, отбор и перехват мяча, удары по воротам, игра головой, обводка соперника. По этим показателям рассчитывается коэффициент точности, который определяется как отношение точно выполненных действий к их общему количеству. Контроль позволяет определить уровень подготовленности как отдельных футболистов, так и команды в целом и наметить в дальнейшем пути совершенствования индивидуальных и командных действий в плане эффективности, активности и разнообразия атакующих и оборонительных действий.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого года, проводится в форме открытого занятия, на котором каждый учащийся может продемонстрировать свои способности. Промежуточный контроль показывает реальный рост компетенций каждого обучающегося в процессе обучения.

Итоговый контроль проводится в конце 4 учебного года освоения учащимися Программы в виде открытого занятия.

Мониторинг физической и технической подготовки учащихся проводится в начале первого года обучения и в мае каждого года обучения. Показатели сравниваются с нормативами.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, таблицы, результаты тестов. (см. приложения)

2. **Методические материалы**

2.1 Организационно-педагогические средства

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол».
Конспекты занятий.

2.2 Наглядный материал

Наглядные пособия служат опорой для осознания связей между фактами, явлениями, недоступных непосредственному наблюдению и очень помогают учащимся в восприятии материала.

- Плакат с таблицей нормативов по общей физической подготовке для школьников. Нормативы по физической подготовке — это не просто прихоть педагога, а официальное требование Министерства образования. Государство

заинтересовано в том, чтобы последующее поколение было здоровым, поэтому и существуют нормы, которые должны мотивировать учащихся укреплять свое здоровье и развивать физические качества.

Иллюстрации с правилами выполнения некоторых технических действий с мячом (см. приложение №4).

Схема расстановки игроков на футбольном поле, примеры можно посмотреть в приложении №5.

Схемы тактических приемов – примеры представлены в приложении №6.

Некоторые наглядные пособия собираются уже в небольшие сборники – методические разработки, удобные в применении на занятиях.

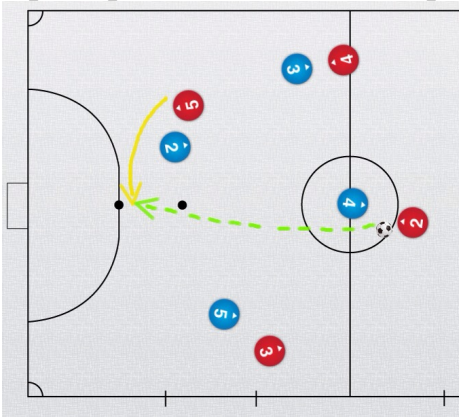
Методическая разработка «Наглядное пособие «Тактика игры в мини-футбол «Атака» (см. приложение №7) содержит схемы и краткие указания для игроков.

Цель: оказание методической помощи педагогу при проведении теоретических и практических занятий по теме.

При изучении новых тактических методов и приемов просто объяснения недостаточно для восприятия. При изучении тактики «Прорыв» слова педагога «Как только вы завладели мячом, вы попытаетесь создать голевой момент у чужих ворот и сделать это надо как можно быстрей и без риска» без иллюстрации или реального показа трудно понять.

Предлагаемая педагогом схема наглядно иллюстрирует необходимые действия игроков.

Пример схемы тактики «Прорыв».



Педагог на схеме показывает, что игрок №2 делает длинный пас в свободную зону на игрока №5, который в свою очередь из-за спины защитника на рывке бежит к мячу и забивает гол в ворота противника.

По данной теме в методическом фонде педагога есть подобные схемы, нарисованные от руки. Разработаны тематические электронные презентации. Есть некоторые краткие видеофильмы, иллюстрирующие некоторые тактические приемы игры.

В указанной методической разработке демонстрируются не только просто схемы, но и способ взаимодействия членов команды. Именно это взаимодействие развивает в детях такие важные компетенции, как умение работать в команде – в игре процесс взаимовыручки, навыки действий на пользу всей команды необходимы для победы команды в целом; критическое мышление – умение

принимать самостоятельное решение и умение его отстаивать, умение признавать свои ошибки и умение исправлять их, умение координировать и соотносить собственные физические возможности и необходимость определённых действий; креативное мышление - умение быстро реагировать на изменения игровой ситуации на поле и быстро отвечать на эти события, умение легко находить выход из затруднительной ситуации, умение в нужный момент получить преимущество в игре; коммуникативные навыки - умение создавать дружескую атмосферу, которая помогает эффективной коммуникации с партнерами по команде и противником, с тренером и судьями, наконец, со зрителями – это навык важен для взаимопонимания и взаимовыручки в команде во время игры.

Наглядные пособия

Плакат с таблицей нормативов по общей физической подготовке для школьников.
Иллюстрации с правилами выполнения технических действий.
Схема расстановки игроков на футбольном поле.
Схемы тактических приемов.
«Наглядное пособие «Тактика игры в мини-футбол «Атака» Методическая разработка.
«Наглядное пособие «Три основные схемы игры в мини-футбол» Методическая разработка.

2.3.Дидактические материалы

Правила игры в мини-футбол.
Правила игры в футбол.
Фотоматериалы: фотографии занятий, фотографии соревнований.
Видеоматериалы: видеозаписи занятий, видеозаписи соревнований.

2. 4. Электронные-образовательные ресурсы

- Презентации, созданные самостоятельно:

«Атака» - тактика игры в футбол»
«Тактика игры в футбол. Плюсы и минусы»
«Техника: удары «щечкой» и «подъемом»
«Что важно для футболиста»

- *DVD – лицензионные диски*

Футбол за гранью возможности (Aerobic Soccer Training). Программа индивидуальных тренировок. Часть 1. - Россия, 2005.
Футбол за гранью возможности (Aerobic Soccer Training). Программа индивидуальных тренировок. Часть 2. - Россия, 2005.
Физическая подготовка футболистов (Soccer Institute). Видеотренер. – Германия. 2007.

- Видео:

Для дистанционной работы с учащимися:
Видеозаписи тренировок и соревнований, созданные самостоятельно
Видеоуроки по мини-футболу. - https://1000videourokov.ru/sport/football

Рекомендательные

Футбол. Смотреть онлайн видео — голы, обзоры матчей - championat.com›video/football/

Футбол. Видео обзоры. Смотрите лучшие видео с участием любимых команд и спортсменов на Чемпионате.- ru.sportplus.live›football

Цифровые фотографии с соревнований и тренировок.

- Аудиозаписи музыкального сопровождения– при выполнении упражнений, футбольных элементов, игрового дриблинга.

3. Нормативные документы:

3.1.Инструкции по ОТ.

3.2. Нормативные материалы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изменениями от 29.12. 2020 г.).
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодежи» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию //Распоряжение комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

4. Информационные источники

4.1 Литература для педагога

- Бурдина Е.А. Ляпустина Е.А. «Новое поколение»: разноцветье идей. - Пермь: НП РЛ «Новое поколение», 2005.
- Гигиена для детей и подростков под ред. В.Н. Кардашенко. - М., 1988
- Гигиеническая оценка условий обучения школьников /Сост. Н.В. Ансимова, Е.А. Каралашвили. - М.. Сфера 2002.
- Здоровье - основа творчества. Серия «Ребенок. Общество. Семья. Творчество» № 29, 2005.
- Игры на каждый день с тинейджерами. /А.А. Данилков, Н.С. Данилкова. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007.
- Кравченко М. Правила игры в футбол. – М.: АСТ, 2008.
- Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997.
- Лихницкая И.И. Что надо знать о возрастных и физиологических резервах организма. Общество «Знание, 1987».
- Спортивные игры на уроках физкультуры под общ.ред. О. Листова. - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001.
- Физические качества спортсмена Зациорский В.М. – Екатеринбург, 1994.
- Футбол. Книга-тренер. Под ред. Усольцева О. – М.: Эксмо, 2011.

4.2. Литература для учащихся

- Книга-игра. Футбол на диване. /Ред. Пырьева Г. - М.: Издательство «Мещерякова И.Д.», 2009.
- Нилендер П. Футбол. Изд.2. – Екатеринбург: УралЛТД, 2014.
- Лукашин Ю. Энциклопедия юного футболиста. Я учусь играть в футбол. – М.: Лабиринт-Пресс, 2004.
- Пахомов В.Н. Всеволод Бобров – гений прорыва. – М.: Издательство ОЛМА-ПРЕСС, 2002.
- Учебник по анатомии для спортивного техникума /Ред. Иваницкий М. Ф. – М.: Издательство «Олимпия», 2008.

4.3. Интернет-ресурсы

4.3.1. Электронные книги*:*

Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). – М.: Спорт, 2016. - http://iknigi.net/avtor-vladimir-guba/124494-teoriya-i-metodika-mini-futbola-futzala-vladimir-guba.html

Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих
Серия: +DVD с видеокурсом. – СПб.: Питер, 2010 - https://avidreaders.ru/read-book/futbol-uroki-professionala-dlya-nachinayuschih.html

Лука Кайоли. Криштиану РоналдуОдержимый совершенством/ пер. с итал. Звонарева Т. - М: Эксмо,2012 - https://mybook.ru/author/luka-kajoli/krishtianu-ronaldu-oderzhimyj-sovershenstvom/read/

Полозов А.А. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд. – М.: БИФ, 2007. - http://bmsi.ru/source/6199bbf5-7b1f-4f0b-b25a-75aefb1d1398

4.3.2 Интернет-сайты*:*

Группа в контакте Ф.К КРАСНОГВАРДЕЕЦ. https://vk.com/club24738143

Футбольные турниры для детей и взрослых в России...- youngtalentsgroup.com
Ассоциация мини-футбола в России. - http://www.amfr.ru.
Мини-футбол. - https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/249525
Ассоциация развития детского футбола запускает... - sports.ru›tribuna/blogs/footcom/2808720.html
*Футбольные сообщества в ВКонтакте*https://vk.com/footballcoaching https*:*
Sport Video 2016 -17 - полные матчи — ВКонтакте**vk.com›public92273496**
Футбол тренировочные процессы, ТРЕНЕР — ВКонтактеvk.com›footballcoaching
Статьи сообщества Футбол тренировочные процессы... - vk.com›@footballcoaching
Тактика атакующих действий. Открывания, передачи... - vk.com›@footballcoaching-taktika-attacking
Футбол. — ВКонтакте. vk.com›club131307294
Футбол тренировочные процессы, ТРЕНЕР | группа – VKFaces.com›vk/group/footballcoaching.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 3
от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/Михайлов А.Б.
Приказ № 141
от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Чир-спорт»

физкультурно-спортивной направленности

для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста
3 года обучения

Разработчики:
Сохранкина Ирина Алексеевна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чир-спорт» (далее - Программа) *физкультурно-спортивная.*

Чир-спорт - это вид спорта, сочетающий в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта: спортивной акробатики, гимнастики, спортивных танцев, навыки актерского мастерства. Программа, по чир-спорту способна не только украсить любое мероприятие или праздник, но и заявиться на соревнования. Данный вид спорта относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны высокие требования к технике движений и качеству ловкости.

Чир-спорт подразделяется на две категории/номинации:

1. «Перфоманс»

Дисциплина включает в себя любые стили джазового танца, хореографии, элементы акробатики, прыжки, пируэты, использование атрибутики (помпонов), командное взаимодействие в целом.

2. «Чирлидинг»

Основой соревновательной программы являются станты и пирамиды. При построении программы используются акробатические и гимнастические элементы различного уровня сложности (кувырки, перевороты, рондаты, фляки, сальто и т.д.). Также, данная дисциплина предусматривает выполнение чир-прыжков («Стредл», «Той-тач», «Пайк» и т.д). Программа исполняется под музыкальное сопровождение. Чир спортсмены в своей композиции могут использовать предметы агитации: плакаты с названием своей команды, флаги, мегафоны и «кричалки».

Актуальность

Актуальность данной программы заключается в создании для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста условий гармоничного и всестороннего развития: интеллектуального, физического, эмоционального. Чир-спорт – это вид деятельности в процессе занятий которым формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, решаются такие проблемы, как: невербальное общение со сверстниками, гиперактивность, закомплексованность в движениях. Данная программа способствует развитию таких двигательных умений и качеств, как: ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость, координационные способности.

Сложно-координационный вид спорта предъявляет повышенные требования к опорно-двигательному аппарату, к амплитуде движений в суставах, к механической прочности костной системы и связочно-суставного аппарата, к амортизирующей функции стопы и физиологических изгибов позвоночника. Таким образом, на занятиях происходит формирование осанки, развитие опорно-двигательного аппарата и подвижности в связочно-суставном аппарате, укрепление мышечного корсета. Профилактика возникновения плоскостопия, развитие сердечно-сосудистой системы, увеличение возможности ее приспособления к разным и быстро меняющимся нагрузка, укрепление дыхательной мускулатуры, способствует углублению и ритмичности дыхания,

развивает умение согласовывать дыхание и движение, содействует развитию нервной системы и органов чувств. Имеет гармоничную связь между обучением и здоровьем, способствует снятию напряжения, накопившегося утомления.

Чир-спорт создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству. Позволяет приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия данным видом спорта также развивают физические качества, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся.

Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чир-спорта как вида спорта.

Отличительные особенности

Программа предусматривает дистанционную форму обучения**.** Процесс взаимодействия педагога и занимающегося на расстоянии с сохранением всех присущих обучению компонентов (целей, содержания, методов, организационных форм, средств обучения) и с применением специфических технических средств (интернет-технологий или других интерактивных средств). Является частично-самостоятельной формой обучения с использованием информационных технологий, как основного средства обучения.

Проведение дистанционных занятий, будет осуществляться в случае отсутствия возможности проведения занятий в очном режиме.

Формы-методы дистанционного обучения:

Чат-занятия (занятие, проходящее при использовании чат-технологий. Платформы: «Instagram», «ВКонтакте», «Discord». Видеоконференции.

Веб-занятия- дистанционный урок, семинар, занятие, практикум, которые проводятся посредством телекоммуникаций или других интернет-возможностей. Платформы: «ZOOM», «Skype», Вконтакте, Вотсапп.

Хорошо проработанная программа не полностью копирует очный курс. Наличие различных средств, вовлекающих занимающихся в обучение, предоставляющие ему возможность управлять процессом обучения.

Адресат программы

Программа ориентирована на младший, средний и старший школьный возраст от 6 до 17 лет.

Заниматься могут как девочки, так и мальчики.

Наличие специальной подготовки программой не предусмотрено, что открывает и расширяет ее для всех возрастных категорий, развитие навыков и умений происходит в процессе обучения. Набор групп ведется по желанию, как

самих учеников, так и их родителей, которые учитывают состояние здоровья своего ребенка.

Обучающиеся по программе не должны иметь противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Объем и срок реализации

Программа реализуется в течение трёх лет. Объем программы имеет варианты: 576 часов: 1 год обучения – 144 часа, 2-3 года обучения – по 216 часов в год – для детей физически слабых; 648 часов: 1, 2 и 3 года обучения – по 216 часов в год – для детей хорошо подготовленных физически.

Цель программы

Приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие и формирование двигательных умений и навыков путем привлечения к занятиям чир-спортом.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить сложным элементам хореографии.
2. Обучить теоретическим знаниям и навыкам элементов чир-спорта.
3. Обучить основам растяжки/стрейчинга.
4. Обучить упражнениям на расслабление мышц и опорно-двигательного аппарата.
5. Способствовать обучению правильного и эффективного использования возможностей человеческого тела.

Развивающие:

1. Способствовать формированию потребности к здоровому образу жизни.
2. Формировать потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Способствовать развитию концентрации внимания.
4. Способствовать развитию двигательных качеств (силы, быстроты и др.) и повышение возможностей функциональных систем организма;
5. Развивать творческие способности, психических позитивных процессов: память, мышление, воображение.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию нравственных качеств личности.
2. Способствовать воспитанию моральных и волевых качеств.
3. Способствовать формированию лидерских качеств целеустремленности, уверенности в себе, эмоциональной зрелости;
4. Воспитывать культуру поведения и общения.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

В коллектив принимаются все желающие.

Условия формирования групп

Группы первого года обучения формируются из всех желающих независимо от возраста и физической подготовки ребенка, после предварительного собеседования, на котором педагог определяет уровень физической подготовленности ребенка. Разновозрастные группы позволяют создать дружный коллектив, в котором старшие помогают младшим, сильные поддерживают слабых.

На второй и третий года обучения возможен дополнительный набор детей, ранее не занимавшихся в данном коллективе, но занимавшихся в других аналогичных объединениях. При наличии определенной физической подготовки. Дополнительный прием проводится на основе собеседования.

Главное условие приема в группы – наличие медицинской справки от врача о допуске к занятиям.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы построено по принципу спирали. Запланированные для изучения темы повторяются из года в год, но изучаются каждый раз на более глубоком уровне, происходит закрепление теоретических знаний, и практическое закрепление изученных элементов.

Формы и режим проведения занятий

Лекция, беседа, тренировка, соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно;

Групповая – работа педагога с небольшими группами и парами учащихся;

Коллективная – тренировка с утвержденным коллективом учащихся к выступлению на соревнованиях;

Самостоятельная- занимающиеся могут выполнять упражнения, которые дал тренер, если видит, что спортсмен готов к самостоятельному выполнению. Пример: ОФП, растяжка, отработка упражнения.

Беседы- общение тренер-коллектив, тренер-спортсмен;

Участие в конкурсах, соревнованиях, фестивалях.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимо просторное помещение и оборудование из расчета на группу учащихся:

№ п/п	наименование	Количество
	спортивные маты	8
	скакалки	15
	спортивные коврики	15
	магнитофон	1
	видеоаппаратура	1
	помпоны	30
	доска для объявлений и документов	1

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- у учащихся сформируются нравственные качества личности;
- у учащихся сформируются моральные и волевые качества;

- у учащихся сформируются лидерские качества целеустремленности, уверенности в себе, эмоциональной зрелости.
- у занимающихся сформируются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- у учащихся сформируется потребность к здоровому образу жизни;
- у учащихся сформируется потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- у учащихся разовьется концентрации внимания;
- у учащихся разовьются двигательные качества (сила, быстрота и т.д.) и повысятся возможности функциональных систем организма.
- у занимающихся сформируются умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

Предметные:

- у занимающихся будут сформированы первоначальные представления о значении чир-спорта для укрепления здоровья (физического, социального, психологического)
- учащиеся будут знать базовые элементы хореографии;
- учащиеся будут знать основные формы и базовые элементы чирлидинга.
- учащиеся будут знать основы растяжки и способы практического использования.
- будет сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.)
- появление у занимающихся умений и навыков организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Учебный план

Первый год обучения

Вариант программы 144 часа в год

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	8	8	-	Опрос	Собеседование (беседа) по телефону/через вотсапп/вконтакте
2	Программа «Чирлидинг»	52	4	48	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения

						(ZOOM, Skype, вконтакте)
3	Программа «Перфоманс»	12	2	22	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте, Instagram)
4	Хореография	14	2	26	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (ZOOM, вконтакте, вотсапп)
5	Акробатика	20	6	14	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (ZOOM)
6	Общая физическая подготовка	30	2	28	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте, Instagram)
7	Промежуточный контроль по общей спортивной подготовке	6	-	6	Сдача нормативов	Контрольные упражнения (ZOOM, Instagram)
8	Выезд на соревнования	6	0	6	Оценка судей	-
9	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие	-
ИТОГО:		**144**	**13**	**131**		

Вариант программы 216 часов в год

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	8	8	-	Опрос	Собеседование (беседа) по телефону/через вотсапп/вконтакте
2	Программа «Чирлидинг»	62	4	58	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (ZOOM, Skype, вконтакте)
3	Программа «Перфоманс»	20	4	16	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие

						(Вконтакте, Instagram)
4	Хореография	46	4	42	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (ZOOM, вконтакте, вотсапп)
5	Акробатика	26	6	20	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (ZOOM)
6	Общая физическая подготовка	40	4	36	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте, Instagram)
7	Промежуточный контроль по общей спортивной подготовке	6	-	6	Сдача нормативов	Контрольные упражнения (ZOOM, Instagram)
8	Выезд на соревнования	6	0	6	Оценка судей	-
9	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие	-
ИТОГО:		**216**	**31**	**185**		

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводные занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	-	Опрос	Беседа по телефону/через вотсапп/вконтакте
2	Программа «Чирлидинг»	68	4	64	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (ZOOM, Skype)
3	Программа «Перфоманс»	20	4	16	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (Вконтакте, Instagram)
4	Хореография	46	4	42	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения

						(ZOOM, вконтакте)
5	Акробатика	26	6	20	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (ZOOM, Skype)
6	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте, Instagram)
7	Промежуточный контроль по специальной спортивной подготовке	6	-	6	Сдача нормативов	Веб-занятие (ZOOM, Instagram)
8	Выезд на соревнования	6	-	6	Оценка судей	-
9	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый концерт	-
ИТОГО:		**216**	**25**	**191**		

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля (Очно)	Форма контроля (Дистанционно)
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	-	Опрос	Беседа по телефону/через вотсапп/вконтакте
2	Программа «Чирлидинг»	68	4	64	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (ZOOM, Skype)
3	Программа «Перфоманс»	16	4	16	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте, Instagram)
4	Классическая хореография	50	4	42	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (ZOOM, вконтакте)

5	Акробатика	30	6	20	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения (ZOOM, Skype)
6	Специальная физическая подготовка	36	4	36	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте, Instagram)
7	Промежуточный контроль по специальной спортивной подготовке	6	1	5	Сдача нормативов	Контрольные упражнения (ZOOM, Instagram)
8	Выезд на соревнования	6	-	6	Оценка судей	-
9	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый концерт	-
ИТОГО:		**216**	**26**	**190**		

Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала занятий**	**Дата окончания занятий**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных дней**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	01.09	25.05	36	72	144	4 часа в неделю
	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
2 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
3 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю

Оценочные и методические материалы

1. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Чир-спорт» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на обучение. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре в форме опроса.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: контрольных упражнений.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого полугодия, проводится в форме контрольных упражнений, открытых занятий, итоговых концертов.

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде итогового концерта.

Формы фиксации результатов реализации Программы:
Диагностические карты, опросники, таблицы выполнения контрольных упражнений.

2. Методические материалы

Средства обучения

4. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Команда по чир-спорту «Spirit».
Конспекты занятий.

5. Дидактический материал

Плакат «Кодекс чирлидера»
Плакат «Правила техники безопасности во время тренировок по чир-спорту».
Плакат «Основные термины чир-спорта».
Плакаты и инструкции по выполнению элементов гимнастика.
Плакаты и инструкции по выполнению элементов акробатика.
Плакаты и инструкции по выполнению элементов «Прыжки в чир-спорте».

6. Наглядный материал:

Фотоматериалы занятий и соревнований.
Видеоматериалы занятий и соревнований.

7. Электронные-образовательные ресурсы:

Видеоматериалы (подборка видеоматериалов на флешнакопителях).
Презентация «Травматизм в чир-спорте. Современные методы профилактики».

Нормативно-правовые материалы

1. Инструкции по охране труда.
2. Нормативная литература:

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изменениями от 29.12. 2020 г.).
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодежи» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию //Распоряжение комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Иформационные источники:

Литература для тренеров – преподавателей:

1. Черлидинг : учебно-тренировочная программа по черлидингу для детско-юношеских спортивных школ : утверждена Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы / [сост.: Соколова Э. Ю. и др. ; под ред. Зуевой Л. Ф.]. - Москва : [б. и.], 2010. - 111, [1] с.
2. Детский черлидинг в ДОУ: опыт организации [Текст] : методическое пособие / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Самарский национальный исследовательский университет имени академика С. П. Королёва", Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида № 61" городского округа Самара ; [авторы-составители: М. В. Иерусалимова и др.]. - Самара : Порто-принт, 2017. - 75 с.
3. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки : [методическое пособие] / Мордовское региональное отд-ние Всероссийского об-ния представителей спортивных шк., ГУ "Центр Олимпийской подгот. Республики Мордовии". - Саранск : [б. и.], 2007. - 69 с.
4. Твердовская, С. В**.** Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ : образовательная программа (вариативная часть) / С. В. Твердовская, Г. В. Краснова, Н. В. Васильева ; Ин-т развития образования Омской обл. [и др.]. - Омск : ИРООО, 2008 (Омск : Полигр. участок ИРООО). - 83 с.
5. Особенности организации тренировочных занятий по черлидингу [Текст] : учебно-методическое пособие / [О. В. Польщикова, Г. Ф. Жован, Е. С. Николаева и др.] ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Белгородский государственный национальный исследовательский университет". - Белгород : Белгород НИУ "БелГУ", 2017. - 95 с.
6. Эпп, Татьяна Ивановна Средства совершенствования командных двигательных действий в черлидинге [Текст] : учебно-методическое пособие / Т. И. Эпп, С. В. Твердовская, Г. В. Краснова ; Министерство образования и науки Российской

Федерации, Омский государственный педагогический университет. - Омск : Изд-во ОмГПУ, 2018. - 82 с.

Интернет-ресурсы

1. Кодекс чирлидера - http://cheerleading-yug.ru/o-nas/kodeks-cherliderov/
2. История возникновения чирлидинга. - https://diletant.media/articles/25221831/
3. Инфоурок. Акробатика. Урок 1. Кувырок и стойка на руках; Акробатика. Урок 2. Прыжки в чирлидинге; Акробатика. Урок 3; Акробатика. Урок 4. - https://infourok.ru/tema_uroka_akrobatika._kuvyrok_vpered_i_nazad._stoyka_na_lopatkah._8_klass___tema_uroka-336961.htm

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 3
от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/Михайлов А.Б.
Приказ № 141
от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Чир-спорт Про»

физкультурно-спортивной направленности

для младшего, среднего и старшего школьного возраста
3 года обучения

Разработчик:
Сохранкина Ирина Алексеевна
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чир-спорт Про» (далее – программа) *физкультурно-спортивная*.

Актуальность:

Заниматься черлидингом можно и нужно несколько лет. Чир-спорт – это официальный вид спорта в России и Мире. Чир-спорт объединяет в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (гимнастику, акробатику, хореографию). Чир-спорт во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни, формирование умений работать в команде.

Основной задачей реализации данной программы является углубленная подготовка команды по чир-спорту к конкурсной и соревновательной деятельности, по сравнению с программой «Чир-спорт». Данная программа является продолжением программы «Чир-спорт». Обучение по данной программе дает возможность детям усовершенствовать свои умения и навыки в чирлидинге.

Отличительные особенности:

Отличительной особенностью является реализация только в категории «Перфоманс» на усложненном уровне. Зачисление на программу осуществляется при успешном завершении программы «Чир-спорт», либо при завершении подобной программы и через прохождение спортивного зачета.

Категория «Перфоманс» включает в себя разнообразные стили джазового танца, поп, фанк, лирический стиль, хореографии, гимнастики, элементов акробатики, прыжки, пируэты, использование атрибутики (помпонов), командное или парное взаимодействие.

Спортивные дисциплины чир перфоманса:

Чир-фристайл группа (ведущая дисциплина)	Информация	Чир-джаз группа	Информация
Чир-фристайл двойка	Соревнования композиций, сочетающих различные танцевальные направления спортивной хореографии, обязательны: базовые движения и положения рук, чир прыжки, вращения, поддержки, акробатические и	Чир-джаз двойка	Включает джазовые разновидности танцев и современную хореографию, в программу включаются гимнастические и акробатические элементы, поддержки; оцениваются техника, амплитуда и синхронность движений, размещение и перемещение танцоров на площадке.

	акробатические элементы; при этом обязательно использование специальных помпонов		

Тип программы: спортивная подготовка.

Адресат программы:

Программа ориентирована на подготовленных детей младшего, среднего и старшего школьного возраста от 8 до 18 лет. Заниматься по программе могут как девочки, так и мальчики. Наличие специальной подготовки обязательно. На данную программу принимаются дети со специальной физической подготовкой. Любой желающий может пройти просмотр и при успешном результате зачислиться в группу. Обучающиеся по программе не должны иметь противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Объем и срок реализации

Программа реализуется в течение трёх лет. Объем программы варьируется в зависимости от состава групп, дети с менее сильной физической выносливостью осваивают программу в объеме 648 часов, дети физически более выносливые осваивают программу в объеме 972 часа.

Цель программы:

Подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил черлидеров.

Задачи:

1. Популяризация и развитие чир-спорта в Санкт-Петербурге и России;
2. Вырабатывать привычку здорового образа жизни;

Обучающие:

1. Воспитывать умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску;
2. Обучить усложненным элементам хореографии;
3. Обучить усложненным элементам акробатики;
4. Обучить усложненной технике партерной гимнастики;

Развивающие:

1. Способствовать укреплению здоровья;
2. Содействовать правильному физическому развитию организма;
3. Способствовать развитию двигательных качеств (силы, быстроты и др.)
4. Повышение спортивного мастерства занимающихся;
5. Эстетическое воспитание занимающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца;

Воспитательные:

1. Способствовать формированию настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувство дружбы;
2. Способствовать формированию лидерских качеств целеустремленности, уверенности в себе, эмоциональной зрелости;
3. Воспитывать культуру поведения и общения.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

Зачисление на программу происходит на условиях конкурсного отбора на вакантные места в группе.

Условия формирования групп

На данную программу на первый год обучения зачисляются обучающиеся, успешно закончившие программу «Чир-спорт» или подобную программу по направлению чирлидинг. Любой желающий может пройти просмотр и, при успешном результате, быть зачислен в группу.

На второй и третий год обучения также возможен дополнительный набор детей, с хорошей физической подготовкой. Дополнительный набор проводится на основе просмотра и сдачи специальных нормативов.

Обязательно наличие медицинской справки от врача о допуске к занятиям.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы построено по принципу спирали. Запланированные для изучения темы повторяются из года в год, но изучаются каждый раз на более глубоком уровне, происходит закрепление теоретических знаний, и практическое закрепление изученных элементов.

Дистанционная форма обучения:

Процесс взаимодействия педагога и занимающегося на расстоянии с сохранением всех присущих обучению компонентов (целей, содержания, методов, организационных форм, средств обучения) и с применением специфических технических средств (интернет-технологий или других интерактивных средств), является частично-самостоятельной формой обучения с использованием информационных технологий, как основного средства обучения.

Проведение дистанционных занятий, будет осуществляться в случае отсутствия возможности проведения занятий в очном режиме.

Формы-методы дистанционного обучения:

Чат-занятия (занятие, проходящее при использовании чат-технологий. Данные занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Платформы: «ВКонтакте», Вотсапп, Телеграмм. Веб-занятия-дистанционный урок, семинар, занятие, практикум, которые проводятся посредством телекоммуникаций или других интернет-возможностей. Платформа: «ZOOM». Программа не полностью копирует очный курс. Наличие различных средств, вовлекающих занимающихся в обучение, предоставляющие ему возможность управлять процессом обучения.

Основные формы учебного процесса:

Групповые учебные занятия;

Промежуточный контроль: сдача нормативов;

Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;

Участие в спортивных и конкурсных мероприятиях

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно;

Групповая – работа педагога с небольшими группами;
Парная – работа педагога с детьми, разделенными по парам;
Коллективная – тренировка с утвержденным коллективом учащихся к выступлению на конкурсе или соревнованиях;
Самостоятельная – занимающиеся могут выполнять упражнения, которые дал тренер, если видит, что спортсмен готов к самостоятельному их выполнению;
Беседы – общение тренер-коллектив, тренер-спортсмен, спортсмен-спортсмен;
Участие в конкурсах, соревнованиях, различных мероприятиях.
Три раза в год осень, зимой и весной проводятся контрольные испытания по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимо просторное помещение и оборудование из расчета на группу учащихся:

№ п/п	наименование	Количество
	Спортивные маты	8 шт
	Скакалки	15 шт
	Спортивные коврики	15 шт
	Магнитофон	1 шт
	Видеоаппаратура	1 шт
	Кубики для растяжки	10 шт
	Доска для объявлений и документов	1 шт

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- у учащихся сформируются нравственные качества личности;
- у учащихся сформируется уверенность в себе, целеустремленность, эмоциональная зрелость;
- у учащихся сформируются моральные и волевые качества;
- у учащихся сформируются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- у учащихся сформируется потребность к здоровому образу жизни;
- у учащихся сформируется потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- у учащихся разовьется концентрация внимания;

у учащихся разовьются двигательные качества (быстрота, сила и т.д.) и повысятся возможности функциональных систем организма;

- у учащихся сформируются умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

Предметные:

- у занимающихся будут сформированы расширенные представления о значении чир-спорта для укрепления здоровья (физического, социального, психологического)
- учащиеся будут знать усложненные элементы хореографии;
- учащиеся будут знать усложненные элементы акробатики;
- учащиеся будут знать усложненную технику партерной гимнастики.
- будет сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (индекс массы тела)
- появление у занимающихся умений и навыков организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Учебный план

Первый год обучения

Вариант программы, рассчитанный на 216 часов в год

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	8	8	-	Опрос	Собеседование (беседа) по телефону/через вотсапп/вконтакте
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	4	2	2	Опрос	Онлайн-тест, ссылка через Востапп или группу Вконтакте
3	Программа «Перфоманс»	34	4	30	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
4	Партерная гимнастика	30	4	26	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
5	Специальная физическая подготовка	32	6	26	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
6	Комплекс прыжковых упражнений	16	2	14	Контрольные	Контрольные упражнения

					упражнения	Веб-занятие (Вконтакте)
7	Технико-тактическая подготовка	16	8	8	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
8	Акробатика	16	4	12	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
9	Актерское мастерство	6	2	4	Импровизация на заданную тему	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
10	Разучивание танцевальных связок	26	4	22	Танцевальные связки	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
11	Постановка программ	10	-	10	Знание программы, сдача под музыку	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
12	Промежуточный контроль по специальной физической подготовке	6	-	6	Сдача нормативов	Контрольные упражнения Видеозапись/фотографии
13	Психологическая подготовка	4	2	2	Беседа, игра	Беседа Веб-занятие (ZOOM, Skype)
14	Выезды на мероприятия/конкурсы/соревнования	6	-	6	Оценка судей	Участие в онлайн-соревнованиях/конкурсах Оценка судей
15	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый концерт/ соревнование	Беседа Веб-занятия (ZOOM, Skype)
	ИТОГО:	**216**	46	170		

Вариант программы, рассчитанный на 324 часа в год

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	3	3	-	Опрос	Собеседование (беседа) по телефону/через вотсапп/вконтакте
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	6	3	3	Опрос	Онлайн-тест, ссылка через Востапп или группу Вконтакте
3	Программа «Перфоманс»	63	15	48	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
4	Партерная гимнастика	57	12	45	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
5	Специальная физическая подготовка	42	3	39	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
6	Комплекс прыжковых упражнений	21	6	15	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Веб-занятие (Вконтакте)
7	Технико-тактическая подготовка	18	9	9	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
8	Акробатика	27	6	21	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
9	Актерское мастерство	9	3	6	Импровизация на заданную тему	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)

10	Разучивание танцевальных связок	27	3	24	Танцевальные связки	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
11	Постановка программ	24	-	24	Знание программы, сдача под музыку	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
12	Промежуточный контроль по специальной физической подготовке	6	-	6	Сдача нормативов	Контрольные упражнения Видеозапись/фотографии
13	Психологическая подготовка	9	6	3	Беседа, игра	Беседа Веб-занятие (ZOOM, Skype)
14	Выезды на мероприятия/конкурсы/соревнования	9	-	9	Оценка судей	Участие в онлайн-соревнованиях/конкурсах Оценка судей
15	Итоговое занятие	3	-	3	Итоговый концерт/соревнование	Беседа Веб-занятия (ZOOM, Skype)
	ИТОГО:	**324**	69	255		

Второй год обучения

Вариант программы, рассчитанный на 216 часов в год

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	-	Опрос	Собеседование (беседа) по телефону/через вотсапп/вконтакте
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный	4	2	2	Опрос	Онлайн-тест, ссылка через Востапп или группу Вконтакте

	контроль, самоконтроль					
3	Программа «Перфоманс»	36	2	34	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
4	Партерная гимнастика	32	4	28	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
5	Специальная физическая подготовка	28	2	26	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
6	Комплекс прыжковых упражнений	18	2	16	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Веб-занятие (Вконтакте)
7	Технико-тактическая подготовка	12	6	6	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
8	Акробатика	20	4	16	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
9	Актерское мастерство	6	2	4	Импровизация на заданную тему	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
10	Разучивание танцевальных связок	24	4	20	Танцевальные связки	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
11	Постановка программ	12	-	12	Знание программы, сдача под музыку	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
12	Промежуточный контроль по специальной физической подготовке	6	-	6	Сдача нормативов	Контрольные упражнения Видеозапись/фотографии

13	Психологическая подготовка	4	2	2	Беседа, игра	Беседа Веб-занятие (ZOOM, Skype)
14	Выезды на мероприятия/конкурсы/соревнования	10	-	10	Оценка судей	Участие в онлайн-соревнованиях/конкурсах Оценка судей
15	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый концерт/соревнование	Беседа Веб-занятия (ZOOM, Skype)
	ИТОГО:	**216**	32	184		

Вариант программы, рассчитанный на 324 часа в год

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	3	3	-	Опрос	Собеседование (беседа) по телефону/через вотсапп/вконтакте
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	6	3	3	Опрос	Онлайн-тест, ссылка через Востапп или группу Вконтакте
3	Программа «Перфоманс»	72	6	66	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
4	Партерная гимнастика	48	6	42	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
5	Специальная физическая подготовка	42	3	39	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
6	Комплекс прыжковых упражнений	21	3	18	Контрольные	Контрольные упражнения

					упражнения	Веб-занятие (Вконтакте)
7	Технико-тактическая подготовка	15	7	8	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
8	Акробатика	30	3	27	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
9	Актерское мастерство	9	3	6	Импровизация на заданную тему	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
10	Разучивание танцевальных связок	30	3	27	Танцевальные связки	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
11	Постановка программ	21	-	21	Знание программы, сдача под музыку	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
12	Промежуточный контроль по специальной физической подготовке	6	-	6	Сдача нормативов	Контрольные упражнения Видеозапись/фотографии
13	Психологическая подготовка	6	3	3	Беседа, игра	Беседа Веб-занятие (ZOOM, Skype)
14	Выезды на мероприятия/конкурсы/соревнования	12	-	12	Оценка судей	Участие в онлайн-соревнованиях/конкурсах Оценка судей
15	Итоговое занятие	3	-	3	Итоговый концерт/соревнование	Беседа Веб-занятия (ZOOM, Skype)
	ИТОГО:	**324**	43	281		

Третий год обучения

Вариант программы, рассчитанный на 216 часов в год

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	-	Опрос	Собеседование (беседа) по телефону/через вотсапп/вконтакте
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	4	2	2	Опрос	Онлайн-тест, ссылка через Востапп или группу Вконтакте
3	Программа «Перфоманс»	36	-	36	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
4	Партерная гимнастика	22	2	16	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
5	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
6	Комплекс прыжковых упражнений	20	2	18	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Веб-занятие (Вконтакте)
7	Технико-тактическая подготовка	8	4	4	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
8	Акробатика	30	2	28	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
9	Актерское мастерство	4	2	2	Импровизация на заданную тему	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)

10	Разучивание танцевальных связок	28	2	26	Танцевальные связки	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
11	Постановка программ	16	-	16	Знание программы, сдача под музыку	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
12	Промежуточный контроль по специальной физической подготовке	6	-	6	Сдача нормативов	Контрольные упражнения Видеозапись/фотографии
13	Психологическая подготовка	4	2	2	Беседа, игра	Беседа Веб-занятие (ZOOM, Skype)
14	Выезды на мероприятия/конкурсы/соревнования	14	-	14	Оценка судей	Участие в онлайн-соревнованиях/конкурсах Оценка судей
15	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый концерт/соревнование	Беседа Веб-занятия (ZOOM, Skype)
	ИТОГО:	**216**	22	194		

Вариант программы, рассчитанный на 324 часа в год

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	3	3	-	Опрос	Собеседование (беседа) по телефону/через вотсапп/вконтакте
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	6	3	3	Опрос	Онлайн-тест, ссылка через Востапп или группу Вконтакте

3	Программа «Перфоманс»	81	6	75	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
4	Партерная гимнастика	51	6	45	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
5	Специальная физическая подготовка	33	3	30	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
6	Комплекс прыжковых упражнений	27	3	24	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Веб-занятие (Вконтакте)
7	Технико-тактическая подготовка	9	3	6	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
8	Акробатика	27	3	24	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
9	Актерское мастерство	6	-	6	Импровизация на заданную тему	Контрольные упражнения Чат-занятие (Вконтакте)
10	Разучивание танцевальных связок	33	3	30	Танцевальные связки	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
11	Постановка программ	21	-	21	Знание программы, сдача под музыку	Контрольные упражнения Веб-занятие (ZOOM, Skype)
12	Промежуточный контроль по специальной физической подготовке	6	-	6	Сдача нормативов	Контрольные упражнения Видеозапись/фотографии

13	Психологическая подготовка	3	3	-	Беседа, игра	Беседа Веб-занятие (ZOOM, Skype)
14	Выезды на мероприятия/конкурсы/соревнования	15	-	15	Оценка судей	Участие в онлайн-соревнованиях/конкурсах Оценка судей
15	Итоговое занятие	3	-	3	Итоговый концерт/соревнование	Беседа Веб-занятия (ZOOM, Skype)
	ИТОГО:	**324**	36	288		

Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала занятий**	**Дата окончания занятий**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных дней**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
	01.09	25.05	36	162	324	9 часов в неделю
2 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
	01.09	25.05	36	162	324	9 часов в неделю
3 год	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
	01.09	25.05	36	162	324	9 часов в неделю

Оценочные и методические материалы

1. **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Чир-спорт Про» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика – положительная оценка сдачи входных нормативов. Входная диагностика определяет уровень подготовки учащегося к учебному процессу, проводится в начале учебного года в сентябре – в виде сдачи нормативов.

Может проводиться в течение года, при зачислении новых учащихся. Педагог также заполняет на каждого учащегося диагностическую карту оценки стартового уровня образовательных возможностей обучающегося (см. Приложение №1).

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого полугодия, проводится в форме промежуточного контроля по специальной спортивной подготовки. По итогам сдачи промежуточного контроля составляется основной и запасной состав для соревновательной и конкурсной деятельности. На занятиях по специальной физической подготовки могут быть сделаны корректировки в оценочных листах промежуточного контроля в пользу обучающегося. Также педагог заполняет на каждого обучающегося диагностику по личностным, метапредметным и предметным критериям (см. Приложение №1).

Итоговый контроль – это оценка уровня и качества освоения учащимися программы в последний месяц завершения обучения. По итогам которого составляется список обучающихся о переходе на следующий год обучения/оставлении на второй год.

Формы фиксации результатов реализации Программы:

диагностические карты, опросники, таблицы выполнения контрольных упражнений, которые отслеживают динамику результативности освоения программы.

Ведется учет посещаемости учащегося, который также влияет на степень освоение программы.

2. **Методические материалы:**

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир-спорт Про».

Конспекты занятий.

2. Дидактический материал

Плакат «Кодекс чирлидера»

Плакат «Правила техники безопасности во время тренировок по чир-спорту».

Плакат «Основные термины чир-спорта».

Плакаты и инструкции по выполнению элементов гимнастика.

Плакаты и инструкции по выполнению элементов акробатика.

Плакаты и инструкции по выполнению элементов «Прыжки в чир-спорте».

Правила по чир-спорту.

Плакат с таблицей нормативов по общей физической подготовке для школьников. Существуют нормы, которые должны мотивировать учащихся укреплять свое здоровье и развивать физические качества.

3. Наглядный материал:

Фотоматериалы занятий и соревнований.

Видеоматериалы занятий и соревнований.

4. Электронные-образовательные ресурсы:

Видеоматериалы (подборка видеоматериалов на флешнакопителях).

Презентация «Травматизм в чир-спорте. Современные методы профилактики».

Нормативно-правовые материалы

1. Инструкции по охране труда.
2. Нормативная литература:

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изменениями от 29.12. 2020 г.).
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодежи» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию //Распоряжение комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Иформационные источники:

Литература для тренеров – преподавателей:

1 Черлидинг : учебно-тренировочная программа по черлидингу для детско-юношеских спортивных школ : утверждена Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы / [сост.: Соколова Э. Ю. и др. ; под ред. Зуевой Л. Ф.]. - Москва : [б. и.], 2010. - 111, [1] с.

2.Детский черлидинг в ДОУ: опыт организации [Текст] : методическое пособие / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Самарский национальный исследовательский университет имени академика С. П. Королёва", Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида № 61" городского округа Самара ; [авторы-составители: М. В. Иерусалимова и др.]. - Самара : Порто-принт, 2017. - 75 с.

3. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки : [методическое пособие] / Мордовское региональное отд-ние Всероссийского об-ния представителей спортивных шк., ГУ "Центр Олимпийской подгот. Республики Мордовии". - Саранск : [б. и.], 2007. - 69 с.

4. Твердовская, С. В**.** Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ : образовательная программа (вариативная часть) / С. В. Твердовская, Г. В. Краснова, Н. В. Васильева ; Ин-т развития образования Омской обл. [и др.]. - Омск : ИРООО, 2008 (Омск : Полигр. участок ИРООО). - 83 с.

5. Особенности организации тренировочных занятий по черлидингу [Текст] : учебно-методическое пособие / [О. В. Польщикова, Г. Ф. Жован, Е. С. Николаева и др.] ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Белгородский государственный национальный исследовательский университет". - Белгород : Белгород НИУ "БелГУ", 2017. - 95 с.
6. Эпп, Татьяна Ивановна Средства совершенствования командных двигательных действий в черлидинге [Текст] : учебно-методическое пособие / Т. И. Эпп, С. В. Твердовская, Г. В. Краснова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Омский государственный педагогический университет. - Омск : Изд-во ОмГПУ, 2018. - 82 с.

Интернет-ресурсы

4. Кодекс чирлидера - http://cheerleading-yug.ru/o-nas/kodeks-cherliderov/
5. История возникновения чирлидинга. - https://diletant.media/articles/25221831/
6. Инфоурок. Акробатика. Урок 1. Кувырок и стойка на руках; Акробатика. Урок 2. Прыжки в чирлидинге; Акробатика. Урок 3; Акробатика. Урок 4. - https://infourok.ru/tema_uroka_akrobatika._kuvyrok_vpered_i_nazad._stoyka_na_lopatkah._8_klass___tema_uroka-336961.htm

Приложение 2

ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА _____ ГОД ОБУЧЕНИЯ (20__-20__ УЧ.Г. СЕНТЯБРЬ)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ОЦЕНКИ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОБУЧАЮШИХСЯ

Название ДООП _____

Ф.И.О. педагога _____ Группа №_____

№ п\п	Оцениваемые критерии / Фамилия, имя обучающегося	Личностный			Метапредметный			Предметный			Сумма баллов	Уровни
		Мотивация (Выраженность интереса к занятиям)	Самооценка деятельности на занятиях	Нравственно-этические установки	Познавательный (уровень развития познавательной активности)	Регулятивный (произвольность деятельности, развитие саморегуляции	Коммуникативная сфера Способность к сотрудничеству	Знание специальной терминологии				
1.												
2.												
3.												
4.												

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА _____ ГОД ОБУЧЕНИЯ (20 - 20 УЧ.Г. ДЕКАБРЬ)

Название ДООП _____

Ф.И.О. педагога _____ Группа №_____

№ п\п	Оцениваемые критерии / Фамилия, имя обучающегося	Личностный			Метапредметный			Предметный			Сумма баллов	Уровни
		Мотивация (выраженность интереса к занятиям)	Самооценка деятельности на занятиях	Нравственно-этические установки	Познавательный (уровень развития познавательной активности)	Регулятивный (произвольность деятельности, развитие саморегуляции	Коммуникативная сфера Способность к сотрудничеству	Знание специальной терминологии				
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												

ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА _____ ГОД ОБУЧЕНИЯ (20 -20 УЧ.Г. МАЙ)

Название ДООП _____

Ф.И.О. педагога _____ Группа №_____

№ п\п	Оцениваемые критерии / Фамилия, имя обучающегося	Личностный			Метапредметный			Предметный			Сумма баллов	Уровни
								Знание специальной терминологии				
15.												
16.												
17.												
18.												

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол №_3_____
от _30.08.2022_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/Михайлов А.Б.
Приказ №_141_____
от _01.09.2022_____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Шахматы»

физкультурно-спортивной направленности

для детей младшего и среднего школьного возраста
3 года обучения

Разработчик:
Яковлев Сергей Дмитриевич,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шахматы» (далее - программа) *физкультурно-спортивная.*

Актуальность

Предлагаемая программа направлена на интеллектуальное развитие, формирование аналитико-синтетической деятельности, учит ребят запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности, содействует совершенствованию таких ценнейших качеств, как внимательность, терпеливость, изобретательность, гибкость.

Игра в шахматы организует чувства ребенка, его нравственные качества, воспитывает характер и силу воли. Желание побеждать заставляет ребёнка серьезнее заниматься, а любая ошибка или поражение – это только новая возможность для развития.

И, наконец, шахматы учат творчеству. В отличие от многих дисциплин, в шахматах нет готовых ответов на все вопросы. Ребенок учится соотносить мыслительные процессы с практическими действиями, творчески применять полученные на занятиях знания, искать нетривиальные решения и создавать прекрасные комбинации на доске. Шахматы – это не только игра, доставляющая детям много удовольствия, но и действенное, эффективное средство их умственного развития, самовоспитания.

Дети, освоившие данную программу, смогут устанавливать логическую последовательность событий и действий, решать логические задачи.

Отличительные особенности данной программы

Данная программа по обучению игре в шахматы максимально простая и доступная. Важное значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций. В игровой форме вводит учащихся в мир шахмат: знакомит с историей развития шахмат. В доходчивой форме рассказывает о шахматных фигурах, «волшебных» свойствах и загадочных особенностях доски, об элементарных правилах игры и некоторых ее принципах, знакомит детей со своеобразным миром шахмат, прививает им любовь к древней и мудрой игре, позволяет работать в дистанционных условиях.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста от 6 до 16 лет, мотивированных к занятиям по данной программе. Наличия специальных способностей не требуется. Программа учитывает физиологические особенности детей, а также психолого-педагогические и возрастные особенности обучающихся.

Объем и срок реализации программы

Программа имеет базовый уровень освоения, рассчитана на 3 года обучения.

432 часа – для более глубокого изучения содержания программы.

Цель программы

Формирование личностного и интеллектуального развития учащихся посредством обучения игре в шахматы.

Задачи

Обучающие:

1. Познакомить с историей игры в шахматы;
2. Познакомить с правилами игры в шахматы;
3. Познакомить с правилами оценивания шахматных турниров.

Развивающие:

1. Развить логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
2. Развить умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
3. Развить стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
4. Развить у них интерес к игре в шахматы и активное участие в занятиях;
5. Сформировать мотивацию к познанию и творчеству.

Воспитательные:

1. Способствовать формированию навыков дисциплины и самоорганизации;
2. Воспитывать уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
3. Воспитывать уважение к чужому мнению;
4. Воспитывать умение этично общаться со сверстниками

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети младшего и среднего школьного возраста 6-16 лет, желающие заниматься. Допустимо формирование разновозрастных групп, так как предусмотрен дифференцированный подход к каждому ребенку.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

Формы и режим проведения занятий

Лекция, беседа, соревнование, конкурс, решение задач, турнир, самостоятельная работа.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – работа педагога с небольшими группами и парами учащихся.

Форма обучения

Очная и дистанционная (при необходимости).

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо оборудование из расчета на группу учащихся:

№ п/п	наименование	Количество
1	столы	15
2	стулья	15
3	Комплекты шахмат	16
4	демонстрационная доска	1
5	демонстрационная доска с фигурами	1

6	спортивные часы	1
7	Компьютер с выходом в интернет	1
8	принтер	1
9	компьютерные программы самообучающих игр в шахматы	3
10	программы жеребьевки партий	3
11	программы анализа партий	3
12	Сайты для дистанционной игры	2

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Личностные:

- сформируют навыки дисциплины и самоорганизации;
- приобретут уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
- сформируют уважение к чужому мнению;
- сформируют умение этично общаться со сверстниками;

Метапредметные:

- сформируют логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- сформируют умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
- сформируют стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- сформируют интерес к игре в шахматы и активное участие в занятиях;
- сформируют мотивацию к познанию и творчеству;

Предметные:

- познакомятся с историей игры в шахматы;
- познакомятся с правилами игры в шахматы;
- познакомятся с правилами оценивания шахматных турниров.

Учебный план

Первый год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Охрана труда.	6	4	2	опрос	Онлайн-опрос
2	Основы шахматной игры.	54	16	38	соревнования	Онлайн-турнир
3	Элементы шахматной партии.	44	12	32	опрос	Онлайн-опрос

4	Основы шахматной тактики.	38	12	26	тестирование	Фотоотчет решения комбинаций
5	Итоговое занятие.	2	1	1	соревнования	Онлайн-турнир
	ИТОГО:	**144**	**43**	**101**		

Второй год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанцион-но
1	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	опрос	Онлайн-опрос
2	Основы шахматной игры	32	8	24	соревнования	Онлайн-турнир
3	Элементы шахматной партии	52	20	32	опрос	Онлайн-опрос
4	Основы шахматной тактики	56	20	36	тестирование	Фотоотчет решения комбинаций
5	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования	Онлайн-турнир
	ИТОГО:	**144**	**50**	**94**		

Третий год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	опрос	Онлайн-опрос
2	Анализ пешечной конфигурации и составление плана игры	30	16	14	соревнования	Онлайн-турнир
3	Поиск матовых комбинаций	50	24	26	опрос	Онлайн-опрос
4	Анализ типичных положений	60	34	26	тестирование	Фотоотчет

						решения комбинаций
5	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования	Онлайн-турнир
	ИТОГО:	**144**	**78**	**66**		

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	144	4 часа в неделю
2 год	01.09	25.05	36	72	144	4 часа в неделю
3 год	01.09	25.05	36	72	144	4 часа в неделю

Оценочные и методические материалы

1. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Шахматы» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на обучение. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: опросов, соревнований, конкурсов.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого полугодия, проводится в форме соревнования.

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде соревнования.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты.

2. Методические материалы

Средства обучения

Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы».

Конспекты занятий.

Методические пособия:

- Каплунов Я. Л. «Швейцарская система проведения соревнований и судейство турнира с большим количеством участников»

Авторские методические разработки:

- Самойлова М. И. «Организация массовых турниров в школах и детских оздоровительных лагерях».

Дидактический материал

Правила проведения шахматных турниров.
Игровые таблицы,
карточки для жеребьевки,
протоколы,
настольные номера.
Фотоматериалы занятий и турниров.
Видеоматериалы занятий и турниров.

Наглядный материал:

Схемы шахматных ходов.

Электронные-образовательные ресурсы:

Видеоматериалы *(*подборка видеоматериалов на флешнакопителях).
При дистанционной работе для занятий используются сайты www.playok.com, www.gambler.com, позволяющие педагогу дистанционно проводить турниры и соревнования, заниматься детям практической игрой в шашки.

Нормативно-правовые материалы

1. Инструкции по охране труда.
2. Нормативная литература:

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изменениями от 29.12. 2020 г.).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей».
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодежи» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» // Распоряжение Комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях

Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию //Распоряжение Комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Информационные источники:

1. Литература для педагога

- Бондарь Л.А., Лившиц А.И., Любошиц А.И. Шахматные семестры. – М..: Вышэйшая школа, 1984. – 240 с.
- Ботвинник И.М., Каждан М.В. Урок ведет тренер. – Мн.: Полымя, 1992. – 272 с.
- Журавлев Н.И. Шаг за шагом. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
- Каган И.Л. В ваших руках короли. – Петрозаводск: Карелия, 1986. – 244 с.
- Калиниченко Н.М. Книга начинающего шахматиста. – М.: Астрель: АСТ, Владимир: ВКТ, 2008. – 416 с.
- Костенюк А.К. Как стать гроссмейстером в 14 лет. – М.: ЭПИцентр, «АЯКС», 2001. – 208 с.
- Макарычев С.Ю., Макарычева М.И. От А до ... - М.: «64», 1995. – 192 с.
- Новотельнов Н.А. Знакомьтесь: шахматы. – П.: Лениздат, 1976. – 256 с.
- Бондаревский И.З. Комбинации в миттельшпиле. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 128 с.
- Конотоп В.А. Конотоп С.В. Тесты по тактике для начинающих шахматистов. – Краснодар: Кубанькино, 2005. – 160 с.

2. Литература для обучающихся

- Бареев И.А. Гроссмейстеры детского сада. – М.: редакция журнала «Наш малыш», 1995. – 128 с.
- Давлетов Д., Костров В. Шахматы для детей и родителей: Учебник для начинающих. – СПб: Издательский Дом «Литера», 1996. – 186 с.
- Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. - М.: Тера-Спорт, 2001. – 344 с.
- Кастор Х. Играем в шахматы. – М.: Machaon, 1998. – 32 с.
- Ласкер Э. Учебник шахматной игры. -7-е изд.- М.: Тера-Спорт, 2001.- 416 с. 6. Пожарский В.А. Шахматный учебник. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 416 с.
- Фишер Р. Бобби Фишер учит играть в шахматы. – Киев: «Здоровья», 1991. 280 с.
- Губницкий С.Б., Хануков М.Г., Шедей С.А. Полный курс шахмат. 64 урока для новичков и не очень опытных игроков. – Харьков: Фолио; М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. – 544 с.
- Иващенко С. Учебник шахматных комбинаций: В 2 т. – М.: Russian chess house, 2002.
- Костров В.В., Рожков П.П. 1000 шахматных задач. Решебник. 1 год. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2001. – 128 с.

3. Интернет-ресурсы

Электронные книги:

Авербах Ю. Л., Котов А. А., Юдович М. М. Шахматная школа – М.: Феникс, 2005. http://whychess.ru/averbah_chess_school.html

Исаак Линдер, Владимир Линдер. Жизнь и игра: М., 2006. - http://whychess.ru/489karpov-guzn-igra.html

Линдер И.М. Энциклопедия шахматного олимпа. – М., 2008 - http://whychess.ru/571linder-mihail-tal.html
Крогиус Н.В. О психологии шахматного творчества. – М., 1969. http://whychess.ru/568o-psihologiua-shahmatnom-tvorchestve.html

Интернет - сайты:

Обучающий курс для начинающих шахматистов и игра в шахматы онлайн: [сайт] URL: http://www.chess-master.net/articles/3.html;
Шахматы: [сайт] URL: http://www.shahmatik.ru/;
Шахматы: [сайт] URL: http://megachess.net/School/textbook/;
Шахматная библиотека: [сайт] URL: http://webchess.ru/ebook /.
Практическая игра - www.playok.com, www.gambler.com

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 3
от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/Михайлов А.Б.
Приказ № 141
от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный футболист»

физкультурно-спортивной направленности

для детей младшего и среднего школьного возраста
3 года обучения

Разработчик:
Хайдаров Джайсан Уктамович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей «Юный футболист» (далее – программа) *физкультурно-спортивная*.

Уровень освоения программы – *базовый*.

Данная Программа входит в комплекс двух обучающих программ «Футбольного клуба «Красногвардеец» и является первой ступенью обучения.

Еще в древние времена человек осознал, что он может бросать и катать предметы, которые имеют более или менее округлую форму. После чего подобные действия превратились в своеобразную игру. Постепенно произошло разделение людей на две команды, установились конкретные правила игры и ее цель. Именно в таком виде, игра распространилась среди южноамериканских индейцев, которые первыми применили для игры каучуковый мяч. Футбол - это противоборство двух команд, в котором проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции, креативность. Как заметил лучший футболист современности, бразилец Пеле, «футбол - это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой».

Если говорить в общем, то футбол — это страстное противоборство двух команд, в котором проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции.

Актуальность

Благодаря высокой эмоциональности, физической активности футбол становится всё более популярным в нашей стране. Программа «Юный футболист» помогает в решении проблемы качественного физического развития детей посредством мини-футбола, т.к. в основу Программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, опыт педагогов физической культуры и спорта.

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Футбол укрепляет здоровье и закаливает организм учащихся, увлекает, дисциплинирует, настраивает на здоровый образ жизни, развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Данная Программа помогает детям углубить знания, полученные на уроках физической культуры в школе, знакомит с правилами игры в мини-футбол, прививает учащимися умение правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку.

Отличительные особенности

Программа является первой ступенью обучения в «Футбольном клубе «Красногвардеец».

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий в мини-футболе у детей младшего и среднего школьного возраста, развитие у них

отличных физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в мини-футбол. Одна из разновидностей футбола, получивших в последние годы широкое распространение - это мини-футбол (футзал), соревнования по которому проводятся под эгидой Международной Федерации Футбольной Ассоциации (ФИФА).

Применение метода психологической саморегуляции на тренировках и футбольных соревнованиях ориентирует учащихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Правильный подбор средств и методов общей и специальной физической подготовки создает необходимые предпосылки для овладения техникой и тактикой футбола, достижения высоких спортивных результатов.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста от 6 лет до 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к спортивным занятиям и желающих научиться играть в мини-футбол, стать здоровым и выносливым.

Объем учебных часов

Срок реализации программы 3 года.

Варианты обучения: для ослабленных детей предлагается 144 часа в год (4 часа в неделю), всего 432 часа, для физически подготовленных к нагрузкам детей предлагается 216 часов в год (6 часов в неделю), всего 648 часов.

Цель программы

Всестороннее развитие физических качеств учащихся младшего школьного возраста посредством овладения техникой и тактикой игры в мини-футбол.

Задачи

Обучающие:

1. Познакомить с историей зарождения футбола;
2. Познакомить с правилами игры в мини-футбол;
3. Познакомить с правилами судейства в мини-футболе;
4. Познакомить с техническими приемами и тактическими взаимодействиями в мини-футболе;
5. Познакомить с основами личной гигиены, причинами травматизма на занятиях мини-футболом и правилами его предупреждения;
6. Познакомить с правилами и техникой выполнения упражнений общефизической подготовки;
7. Познакомить с правилами и техникой выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Развивающие:

1. Способствовать развитию навыков выносливости, ловкости, координации движений;
2. Способствовать развитию умения психологически настраиваться на игру;
3. Способствовать развитию познавательной активности, инициативности на занятиях;
4. Способствовать развитию навыков участия в соревнованиях по мини-футболу;

5. Способствовать развитию мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к физическому самосовершенствованию;
6. Способствовать развитию навыков работы в команде.

Воспитательные:

1. Способствовать формированию этичного поведения на футбольном поле;
2. Способствовать формированию нравственных и волевых качеств у учащихся;
3. Способствовать формированию устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети указанного возраста, желающие заниматься мини-футболом. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям мини-футболом от врача.

Условия формирования групп

Группы первого года обучения формируются после предварительного собеседования с педагогом, который определяет физические возможности ребенка Группы формируются из учащихся приблизительно одного уровня физической подготовленности к занятиям. Допустимы разновозрастные группы. Группы делятся на учащихся со слабой физической подготовкой и на группы учащихся с хорошей физической подготовкой. Группы учащихся с хорошей физической подготовкой формируются, как правило, из детей, ранее занимавшихся футболом в дошкольных группах.

На второй и третий года обучения допускается дополнительный набор детей, ранее занимавшихся по аналогичной программе в других объединениях, по результатам собеседования.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

1 год обучения – не менее 15 учащихся в группе;

2 год обучения – не менее 12 учащихся в группе;

3 год обучения – не менее 10 учащихся в группе.

Особенности организации образовательного процесса

Программа построена по принципу спирали – одни и те же темы изучаются каждый год более широко и углубленно. Каждый последующий год Программы предполагает увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей и нравственных качеств учащихся.

Для эмоциональности занятий активно применяются эстафеты и игровые упражнения, включающие элементы соревнований, применяется музыкальное сопровождение.

Предполагается ежегодное качественное и количественное увеличение участия в футбольных матчах, все учащиеся имеют возможность участвовать в тренировочных сборах и матчах различных уровней по мини-футболу.

Учащиеся получают задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

В конце каждого года проводятся открытые занятия для родителей, на которых учащиеся демонстрируют свои достижения.

Формы проведения занятий

Лекция - теоретическое объяснение материала.

Беседа - выяснение уровня знаний, разбор выполнения технических приемов.

Показ – демонстрация педагогом основных упражнений, технических и тактических приемов.

Самостоятельная работа – практическое закрепление теории, повторение упражнений, отработка технических приемов.

Игра - отработка в игровой форме основных приемов в мини-футболе.

Тренировка – командная отработка технических и тактических приемов мини-футбола; проведение тренировочных занятий является обязательным условием четкой организации учебно-тренировочного процесса любой команды; при организации тренировок наиболее благоприятным вариантом является наибольшее соответствие условий занятий правилам и нормам ФИФА.

Матч – командная игра в мини-футбол.

Открытое занятие (показательные выступления) – демонстрация учащимися приобретенных умений в мини-футболе.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – работа педагога с группами учащихся, разделение их по командам при выполнении разминочных упражнений с элементами соревнований и игры.

Программа допускает дистанционное обучение детей, в рамках необходимой меры, общение с детьми и родителями осуществляется через социальную группу ВКонтакте «Ф.К. Красногвардеец», Ватсапп, электронную почту.

Методические рекомендации организации образовательного процесса.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-10 минутных бесед и лекций. Учитывая, что дети лучше усваивают теорию при применении наглядных средств, рекомендуется использовать тематические наглядные пособия, учебные фильмы, презентации, цифровые фотографии.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча - ведение - передача; остановка мяча с уходом в сторону - финт - ведение - передача и т. д. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2-3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие - защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимо просторное помещение для проведения занятий - спортивный зал, а также оборудованная спортивная уличная площадка для проведения тренировок и матчей на улице.

Оборудование и инвентарь из расчета на группу учащихся:

№ п/п	Наименование	Количество штук
1.	Футбольные мячи для уличного футбола	10
2.	Футбольные мячи для фут-зала	10
3.	Конусы для выполнения упражнений	30
4.	Манишки	16
5.	Ворота для спортивного зала	2
6.	Ворота для уличного стадиона	2
7	Сетка для ворот	4
8.	Обручи	10
9.	Индивидуальное снаряжение	18 комплектов

Для реализации Программы в условиях дистанционного обучения каждому учащемуся необходимо иметь домашний ПК (планшет), смартфон с возможностью выхода в социальную сеть ВКонтакте, а также приложение WhatsApp.для общения с педагогом.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

у учащихся сформируются:

- навыки дисциплины, самоорганизации;
-навыки этичного поведения на футбольном поле с соперниками;
- нравственные и волевые качества у учащихся, уважение к себе, другим людям и к окружающему миру;
- устойчивый интерес к здоровому образу жизни;

Метапредметные:

у учащихся разовьются:

- выносливость, ловкость, координация движений;
- умение психологически настраиваться на игру, быть уравновешенным на поле;
- познавательная активность, инициативность на занятиях;
- навыки участия в соревнованиях различного уровня по мини-футболу;
- мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к физическому самосовершенствованию;
- навыки работы в команде.

Предметные:

учащиеся:
- познакомятся с историей зарождения футбола;
- усвоят правила игры в мини-футбол;
- усвоят правила судейства в мини-футболе;
- усвоят технические приемы и тактические взаимодействия в мини-футболе;
- познакомятся с физическими возможностями человека и с правилами их тестирования;
- усвоят основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- усвоят правила и технику выполнения упражнений общефизической подготовки;
- усвоят правила и технику выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Учебный план

Первый год обучения

Вариант программы на 4 часа в неделю

№	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очная	Дистанционная
1	Вводные занятия. Инструкция по ОТ.	6	2	4	опрос	онлайн-тест
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	опрос	онлайн-тест
3	Физическая подготовка	24	6	18	зачет	онлайн-зачет
4	Специальная физическая подготовка	26	8	18	зачет	онлайн-зачет
5	Техника игры	36	12	24	соревнование	онлайн-зачет
6	Тактика игры	34	10	24	соревнование	онлайн-тест
7	Участие в соревнованиях	12	-	12	соревнование	-
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие	-
	ИТОГО:	**144**	**41**	**103**		

Вариант программы на 6 часов в неделю

№	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очная	Дистанционная
1	Вводные занятия. Инструкция по ОТ.	8	3	5	опрос	онлайн-тест
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	опрос	онлайн-тест
3	Физическая подготовка	40	12	28	зачет	онлайн-зачет
4	Специальная физическая подготовка	40	12	28	зачет	онлайн-зачет
5	Техника игры	56	18	38	соревнования	онлайн-зачет
6	Тактика игры	54	16	38	соревнования	онлайн-тест
7	Участие в соревнованиях	12	-	12	соревнования	-
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие	-
	ИТОГО:	**216**	**64**	**152**		

Второй год обучения

Вариант программы на 4 часа в неделю

№	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очная	Дистанционная
1	Вводное занятие. Инструкция ОТ.	2	1	1	опрос	онлайн-тест
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	3	1	опрос	онлайн-тест
3	Физическая подготовка	20	4	16	зачет	онлайн-зачет
4	Специальная физическая подготовка	30	8	22	зачет	онлайн-зачет
5	Техника игры	38	10	28	соревнов	онлайн-

					ания	зачет
6	Тактика игры	36	8	28	соревнования	онлайн-тест
7	Участие в соревнованиях	12	-	12	соревнования	-
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие	-
	ИТОГО:	**144**	**35**	**109**		

Вариант программы на 6 часов в неделю

№	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очная	Дистанционная
1	Вводное занятие. Инструкция ОТ.	2	1	1	опрос	онлайн-тест
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	3	1	опрос	онлайн-тест
3	Физическая подготовка	28	6	22	зачет	онлайн-зачет
4	Специальная физическая подготовка	42	12	30	зачет	онлайн-зачет
5	Техника игры	64	18	56	соревнования	онлайн-зачет
6	Тактика игры	62	16	56	соревнования	онлайн-тест
7	Участие в соревнованиях	12	-	12	соревнования	-
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие	-
	ИТОГО:	**216**	**57**	**179**		

Третий год обучения

Вариант программы на 4 часа в неделю

№	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очная форма обучения	Дистанционное обучение
1	Вводное занятие. Инструкция по ОТ.	2	1	1	опрос	онлайн-тест

2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	3	1	опрос	онлайн-тест
3	Физическая подготовка	16	2	14	зачет	онлайн-зачет
4	Специальная физическая подготовка	20	2	18	зачет	онлайн-зачет
5	Техника игры	42	4	38	соревнования	онлайн-зачет
6	Тактика игры	46	4	42	соревнования	онлайн-тест
7	Участие в соревнованиях	12	-	12	соревнования	-
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие	-
	ИТОГО:	**144**	**17**	**127**		

Вариант программы на 6 часов в неделю

№	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очная	Дистанционная
1	Вводное занятие. Инструкция по ОТ.	2	1	1	опрос	онлайн-тест
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	3	1	опрос	онлайн-тест
3	Физическая подготовка	40	4	36	зачет	онлайн-зачет
4	Специальная физическая подготовка	46	4	42	зачет	онлайн-зачет
5	Техника игры	56	6	50	соревнования	онлайн-зачет
6	Тактика игры	54	6	48	соревнования	онлайн-тест
7	Участие в соревнованиях	12	-	12	соревнования	-
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие	-
	ИТОГО:	**216**	**25**	**191**		

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	144	4 часа в неделю
	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
2 год	01.09	25.05	36	72	144	4 часа в неделю
	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю
3 год	01.09	25.05	36	72	144	4 часа в неделю
	01.09	25.05	36	108	216	6 часов в неделю

Оценочные и методические материалы

1. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный футболист»» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или вновь прибывших на обучение по Программе 2 и 3–го года обучения Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: зачетов, опросов, соревнований.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам 1 и 2 года, проводится в форме соревнования.

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 3 учебного года в виде соревнования.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, таблицы, результаты тестов. (см. приложения)

2. **Методические материалы**

2.1. Организационно-педагогические средства

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист».

Конспекты занятий.

2.2. Наглядный материал

Плакат с правилами выполнения нормативов.

Картинки с правилами выполнения некоторых технических действий.

Схема расстановки игроков на футбольном поле.

2.3. Дидактические материалы

Правила игры в мини-футбол.

Фотоматериалы:

фотографии занятий,

фотографии соревнований.

Видеоматериалы:

видеозаписи занятий,

видеозаписи соревнований.

2.4. Инструкции по охране труда

- Инструкция №38/с по охране труда при проведении спортивных соревнований для педагогических работников.
- Инструкция №39/д по охране труда при проведении спортивных соревнований для обучающихся.
- Инструкция №48/д по охране труда при проведении занятий в спортивном зале для обучающихся.
- Инструкция №47/с по охране труда при проведении занятий в спортивном зале для педагогических работников.

2.5 Электронные-образовательные ресурсы

- DVD – диски:

Футбол за гранью возможности (Aerobic Soccer Training). Программа индивидуальных тренировок. Часть 1. - Россия, 2005.

Футбол за гранью возможности (Aerobic Soccer Training). Программа индивидуальных тренировок. Часть 2. - Россия, 2005.

Физическая подготовка футболистов (Soccer Institute). Видеотренер. – Германия. 2007.

- Видеоуроки по мини-футболу. - https://1000videourokov.ru/sport/football
- Аудиозаписи музыкального сопровождения. - выполнения упражнение, и футбольные элементы, дриблинг.
- Записи футбольных тренировок: https://vk.com/footballcoaching

2.6 Методические рекомендации

- Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

- Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча – ведение – передача; остановка мяча с уходом в сторону – финт –ведение – передача и т. д. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.
- Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.
- Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2-3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие – защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

2.7 Нормативно-правовой блок

2.7.1.Инструкции по ОТ.

2.7.2. Нормативные материалы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изменениями от 29.12. 2020 г.).
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодежи» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию //Распоряжение комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

2.8. Информационные источники

1. Литература для педагога

- Бурдина Е.А. Ляпустина Е.А. «Новое поколение»: разноцветье идей. - Пермь: НП РЛ «Новое поколение», 2005.

▪Гигиена для детей и подростков под ред. В.Н. Кардашенко. - М., 1988
▪Гигиеническая оценка условий обучения школьников /Сост. Н.В. Ансимова, Е.А. Каралашвили. - М.. Сфера 2002.
▪Здоровье - основа творчества. Серия «Ребенок. Общество. Семья. Творчество» № 29, 2005.
▪Игры на каждый день с тинейджерами. /А.А. Данилков, Н.С. Данилкова. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007.
▪Кравченко М. Правила игры в футбол. – М.: АСТ, 2008.
▪Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997.
▪Спортивные игры на уроках физкультуры под общ. ред. О. Листова. - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001.
▪Физические качества спортсмена Зациорский В.М. – Екатеринбург, 1994.
▪Футбол. Книга-тренер. Под ред. Усольцева О. – М.: Эксмо, 2011.
▪Фоппель К.К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие. Пер с нем. - М.: Генезис,1999.

2. Литература для учащихся

▪Книга-игра. Футбол на диване. /Ред. Пырьева Г. - М.: Издательство «Мещерякова И.Д.», 2009.
▪Нилендер П. Футбол. Изд.2. – Екатеринбург: УралЛТД, 2014.
▪Лукашин Ю. Энциклопедия юного футболиста. Я учусь играть в футбол. – М.: Лабиринт-Пресс, 2004.
▪Пахомов В.Н. Всеволод Бобров – гений прорыва. – М.: Издательство ОЛМА-ПРЕСС, 2002.
▪Симонян Н.П. Футбол-только ли игра?. – М.: Молодая гвардия, 1989.
▪Учебник по анатомии для спортивного техникума /Ред. Иваницкий М. Ф. – М.: Издательство «Олимпия», 2008.

3. Интернет-ресурсы

Электронные книги:

Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). – М.: Спорт, 2016. - http://iknigi.net/avtor-vladimir-guba/124494-teoriya-i-metodika-mini-futbola-futzala-vladimir-guba.html
Полозов А.А. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд. – М.: БИФ, 2007. - http://bmsi.ru/source/6199bbf5-7b1f-4f0b-b25a-75aefb1d1398

4. Интернет-сайты:

Группа в контакте Ф.К КРАСНОГВАРДЕЕЦ. https://vk.com/club24738143
Ассоциация мини-футбола в России. - http://www.amfr.ru.
Мини-футбол. - https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/249525
Мини-футбол высшая лига России: новости, видео . - https://news.sportbox.ru
Мини-футбол на Sports.ru: новости, результаты, фото... - https://www.sports.ru/others/soccer/

Михайлов Александр Борисович

Подписано цифровой подписью: Михайлов Александр Борисович
Дата: 2022.10.24 12:12:47 +03'00'