Сборник

дополнительных общеразвивающих программ
физкультурно-спортивной направленности
2026-2027 уч.г.

Содержание

Айкидо 2
Атлетизм 15
Игры народов мира 27
Интеллектуальные игры и программирование 37
Кроссфит 50
Русские шашки 61
Смешанные единоборства ММА 82
Смешанные единоборства ММА. Продвинутый уровень 85
Футбол 92
Футбольный клуб 99
Чир-спорт 110
Шахматы 134
Шашки 144
Юный футболист 153

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____ / А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Айкидо»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: младший, средний и старший школьный возраст

Разработчик:
Тремба Евгений Юрьевич,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

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

Адресат программы

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 7 лет до 18 лет, желающих стать более сильным, здоровым и выносливым и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям айкидо.

Актуальность

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.

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 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.

Уровень освоения

Базовый

Объём и срок освоения

Объем учебных часов: 648 часов.

Срок освоения программы – 3 года обучения.

Цель программы

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

Задачи

Обучающие:

Познакомить детей с японской культурой, этикетом, историей появления боевого искусства айкидо, с философией айкидо;

Познакомить учащихся с приемами айкидо и его основами;

Познакомить учащихся с программами аттестации.

Развивающие:

Развить координационные способности;

Развить выносливость;

Развить взрывную силу мышц;

Развить гибкость;

Развить уверенность в себе;

Развить умение общаться со своими сверстниками и в социуме;

Развить умение адекватно вести себя при нахождении в местах повышенной опасности.

Воспитательные:

Формирование навыков дисциплины; самоорганизации;

Формирование умения адекватно действовать в сложных и экстремальных ситуациях;

Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма;

Формирование понимание необходимости самостраховки на занятиях.

Формирование интереса к боевому искусству айкидо.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации - русский язык.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы

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.

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.

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.

Количество обучающихся группе

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом: на 1-м году обучения не менее15 человек; на 2-м году обучения- не менее 12 человек; на 3-м году не менее 10 человек

Формы организации занятий – аудиторные.

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
	Мягкие тренировочные палки	15
	Мягкие тренировочные палки	15
	Маты (татами);	8
	Резиновые эспандеры (круглые)	15
	Тренировочное оружие: танто – деревянный нож	15
	Тренировочное оружие: бокен – деревянный меч	15
	Тренировочное оружие: дзё – палка	15
	Макивары.	15
	Аптечка первой помощи.	1

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- у учащихся сформируются:

навыки дисциплины, самоорганизации;

терпимость по отношению к окружающим;

сила воли, мужество, стойкость;

умение работать в команде;

чувство патриотизма;

интерес к боевым искусствам как возможности поддерживать хорошую физическую форму и приобретение навыков самообороны.

Метапредметные:

- у учащихся разовьются навыки выполнения техники упражнений с собственным весом, с нагрузкой на пресс;
- у учащихся разовьются навыки самостраховки, правильного падения, кувырков, перекатов.
- у учащихся разовьются навыки координационных способностей, выносливости, взрывной силы мышц, гибкости;
- 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;

- учащиеся разовьют уверенность в себе.

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;
- программы аттестации, соответствующие возрасту;

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	
1.	**Вводное занятие**	**2**	**2**	-	опрос
2.	**Айкидо и его основы**	**116**	**15**	**101**	зачет
2.1	Изучение позиции ханми, хидари, миги (левая, правая)	12	2	10	наблюдение
2.2	Изучение базовых перемещений : цуги-аси	12	1	11	наблюдение
2.3	Аюми-аси (с ударом шомен учи)	10	2	8	наблюдение
2.4	Тенкай-аси	14	1	13	наблюдение
2.5	Тенкан-аси	12	1	11	наблюдение
2.6	Кайтен-аси	10	1	9	наблюдение
2.7	Оирими	8	1	7	наблюдение
2.8	Изучение укеми (кувырок через плечо) мае укеми (вперёд)	14	2	12	наблюдение
2.9	Уширо (назад) кувырок, перекат	12	2	10	наблюдение
2.10	Изучение перемещений на коленях (шико) мае - вперёд, уширо - назад	12	2	10	наблюдение
3.	**Общая физическая подготовка**	**46**	**2**	**44**	наблюдение
4.	**Скоростно-силовая подготовка**	**50**	**2**	**48**	тестирование

5.	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	аттестация открытое занятие
ИТОГО		**216**	**22**	**194**	

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие**	**2**	**2**	**-**	опрос
2	**Айкидо**	**14**	**-**	**14**	
2.1	Повторение базовых перемещений, укеми, шико (1-й год обучения)	14	-	14	наблюдение
3	**Изучение техник и атак**	**144**	**18**	**126**	
3.1	Айкатате дори, иккё, омоте	14	2	12	наблюдение
3.2	Айкатате дори, иккё ,ура	16	2	14	наблюдение
3.3	Айкатате дори, ирими наге, омоте	16	2	14	наблюдение
3.4	Айкатате дори, ирими наге, ура	22	2	20	наблюдение
3.5	Гияку катате дори, суми отоси, омоте	14	2	12	наблюдение
3.6	Гияку катате дори, тайно хенко	12	2	10	наблюдение
3.7	Шомен учи, иккё, омоте	14	2	12	наблюдение
3.8	Шомен учи, иккё, ура	20	2	18	наблюдение
3.9	Сувари вадза, рёте дори, кокю хо	16	2	14	наблюдение
4.	**Общая физическая подготовка**	**26**	**2**	**24**	наблюдение
5.	**Скоростно-силовая подготовка**	**26**	**2**	**24**	тестирование
6.	**Итоговое занятие**	**4**	**-**	**4**	открытое занятие
ИТОГО		**216**	**24**	**192**	

Третий год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие**	**2**	**2**	**-**	опрос
2	**Айкидо**	**14**	**-**	**14**	
2.1	Повторение атак и техник 2-го года обучения	14	-	14	

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

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной 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.

Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства

Дополнительная общеразвивающая программа «Айкидо».
Конспекты занятий.
Инструкция № 44/д по охране труда при проведении занятий в зале борьбы для обучающихся.

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.

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».
7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

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. - Москва,1996. - С. 21-31. – Текст: непосредственный.
- Астахов СА. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. канд. пед. наук. - Москва, 2003. - 25 с. – Текст: непосредственный.
- Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Санкт-Петербург: СПбГАФК, 1996. - 47 с. – Текст: непосредственный.

▪Р. Бранд. Айкидо. Теория и практика восточного боевого искусства, обеспечивающего гармоничное развитие личности. /Пер. с нем. - Москва: «ФАИР. Двойная звезда», 1998. – 320 с. - ISBN: 5-88641-002-3. - Текст: непосредственный.
▪Вайцеховский С. М. Книга тренера. - Москва: Физкультура и спорт, 1971 - 311 с. : ил. ; 21 см. – Текст: непосредственный.
▪Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва : Советский спорт, 2013. - 215, [1] с. : ил., портр., табл.; 21 см. - ISBN 978-5-9718-0609-7. – Текст: непосредственный.
▪Вестбрук, О. Рати. Айкидо и динамическая сфера. [пер. с англ.: Д. Палец, Б. Калитенко. - Киев] : София, 1999. - 367, [1] с. : ил.; 23 см. - (Японские внутренние боевые искусства).; ISBN 5-220-00196-5. – Текст: непосредственный.
▪ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [учебник]. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва : Физкультура и Спорт : СпортАкадемПресс, 2008. - 542, [1] с. : ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0. - Текст: непосредственный.
▪ Гагонин А.С., Гагонин С.Н. Психотехника рукопашной схватки. – Санкт-Петербург : Атон, 1999. - 317, [3] с. : ил.; 20 см. - (Путь воина).; ISBN 5-89077-055-1. – Текст: непосредственный.

2. Литературы для учащихся

▪ Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. Публ. подгот. И. М. Фейгенбергом; [Предисловия В. М. Зациорского, И. М. Фейгенберга]. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 287,[1] с. : ил.; 22 см.; ISBN 5-278-00339-1. – Текст: непосредственный.
▪ Добсон, Виктор Миллер. Айкидо в повседневной жизни. Практика решения конфликтных ситуаций. [пер. с англ. В. Пузанова]. - Москва : София, 2007. - 264, [1] с. : ил.; 20 см. - (Серия 911).; ISBN 5-91250-186-8 . – Текст: непосредственный.
▪ Основы рукопашного боя / Г. А. Бурцев, С. Г. Малашенков, В. В. Смирнов, З. С. Сямиуллин. - Москва : Воениздат, 1991. - 205,[1] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-203-01161-3 . - Текст: непосредственный.
▪ Долин А.А, Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – 2-е изд. – - Москва : Фирма "РИПОЛ" : Фирма "Глобус", 1996. - 471,[1] с. : ил.; 21 см. - (Ваша тайна).; ISBN 5-87907-058-1. – Текст: непосредственный.
▪ Козак В.В. Рукопашный бой - Санкт-Петербург : МЧП "Вариант", 1992. - 101,[1] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-88416-003-8. – Текст: непосредственный.
▪ Шадрин. В.Н. Словарь-справочник терминов айкидо. - Санкт-Петербург : СИЛЬВАН, 1994. - 89 с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-88147-022-8. – Текст: непосредственный.
▪ Сиода Г., Сиода Я. Айкидо. Мастер-курс. (пер. с англ.). – Москва: София, 2000. – 208 с. - ISBN: 5-220-00294-5. – Текст: непосредственный.
▪ 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 : [сайт] . - Мерий Эл (Федирация Айкидо), 2023 . – URL: http://aikido12.ru/уэсиба-морихэй-искусство-мира/ (дата обращения 04.04.2023) . – Текст : электронный.
Простые и эффективные приемы айкидо - описание техники и рекомендации : [сайт] . – Москва, 2023. - URL: http://fb.ru/article/359684/prostyie-i-effektivnyie-priemyi-aykido---opisanie-tehniki-i-rekomendatsii (дата обращения 04.04.2023) . – Текст : электронный.
Концепция защиты айкидо : [сайт] . – Москва. 2015. – URL: http://megaobuchalka.ru/2/25575.html (дата обращения 04.04.2023) . – Текст : электронный.
Айкидо. Защита или защищенность? - : [сайт] . – Москва, 2010. - URL: http://www.fitness4you.ua/ru/articles/id-8618/aykido_zashchita_ili_zashchishchennost.html (дата обращения 04.04.2023) . – Текст : электронный.
Приемы психологического айкидо Михаила Литвака. : [сайт] . – Москва, 2023. - URL: http://www.nevrozovnet.ru/osnova/priemy-psihologicheskogo-ajkido.html (дата обращения 04.04.2023) . – Текст : электронный.

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол №1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
/А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Атлетизм»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: средний и старший школьный возраст

Разработчик:
Яблоков Максим Павлович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

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

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.

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.

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.

Уровень освоения - базовый

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 3 года обучения.

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

Расширить знания, учащихся в области анатомии и функциональных возможностей организма человека при физических нагрузках;

Обучить технике выполнения упражнений в тренажерном зале;

Обучить правилам техники безопасности на занятиях;

Обучить принципам и приемам самоконтроля при выполнении физических упражнений;

Обучить принципам построения тренировки, умению составлять программу тренировок;

Обучить основам гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажёрном зале.

Развивающие

Развить координацию, гибкость, ловкость, общую и специальную выносливость;

Развить навыки общения со сверстниками и взрослыми, установления прочных дружеских контактов;

Развить умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

Сформировать умение оценивать правильную технику выполнения упражнений, адекватную оценку собственных физических возможностей;

Развить привычку осуществления регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе выполнения упражнений;

Способствовать формированию организаторских навыков;

Развить психологическую выносливость.

Воспитательные

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

Организационно - педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: Русский язык

Форма обучения: Очная

Особенности реализации программы

Возможно реализация программы с использованием электронного обучения и образовательных технологий.

Особенности реализации образовательного процесса

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.

При сдаче нормативов применяются индивидуальный подход, возможно снижение физических нагрузок.

Участие в соревнованиях по армрестлингу и армлифтингу также мотивирует подростков к занятиям атлетизмом.

Методы обучения: разминка, основной блок, заминка.

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.

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

Количество обучающихся в группе

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.

Форма организации занятий

Программой предусматривается как аудиторные, так и внеаудиторные занятия (выезды на соревнования).

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.

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.	Свободные веса	2
4.	Гантели	25
5.	Гриф олимпийский	1
5.	Гриф универсальный	2
7.	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
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	1	1	Опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	6	2	4	Тест
3	Общая физическая подготовка	22	8	14	Контрольная тренировка
4	Мышцы рук и плечевого пояса	24	4	20	Контрольная тренировка
5	Мышцы спины	24	4	20	Контрольная тренировка
6	Мышцы груди и живота	24	4	20	Контрольная тренировка
7	Мышцы ног	24	4	20	Контрольная тренировка

8	Участие в соревнованиях	14	2	12	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
	ИТОГО:	**144**	**30**	**112**	

Вариант программы на 216 часов в год

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

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	Опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	6	2	4	Тест
3	Общая физическая подготовка	52	14	38	Контрольная тренировка
4	Мышцы рук и плечевого пояса	36	8	28	Контрольная тренировка
5	Мышцы спины	34	8	26	Контрольная тренировка

6	Мышцы груди и живота	32	8	24	Контрольная тренировка
7	Мышцы ног	32	8	24	Контрольная тренировка
8	Участие в соревнованиях	20	2	18	Соревнование
9	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
	ИТОГО:	**216**	**53**	**163**	

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	Опрос
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	6	2	4	Тест
3.	Общая физическая подготовка	52	12	40	Контрольная тренировка
4.	Мышцы рук и плечевого пояса	36	8	28	Контрольная тренировка
5.	Мышцы спины	34	8	26	Контрольная тренировка
6.	Мышцы груди и живота	32	6	26	Контрольная тренировка
7.	Мышцы ног	32	6	26	Контрольная тренировка
8.	Участие в соревнованиях	20	2	18	Соревнования
9.	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнование
	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						4 ч. в нед.
						ч. в нед.
2 год						ч. в нед.
3 год						ч. в нед.

Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Атлетизм».

Конспекты занятий.

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. Методические пособия

Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. - 408 с. - ISBN 978-5-906839-30-5. – Текст: непосредственный.

Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых /А.И. Воротынцев. – Москва : Советский спорт, 1989 - ISBN 5-85009-698-1. - Текст: непосредственный.

Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика [Текст] : учебник для вузов/Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы.Л. С. Дворкин, А. П. Слободян. – Москва : Советский спорт, 2005. - 600 с. - ISBN 5-85009-896. - Текст: непосредственный.

Новая энциклопедия бодибилдинга /Авт. : Арнольд Шварценеггер при участии Билла Доббинса Москва : Эксмо, 2008. - 790 с. : ил., табл.; 29 см .- ISBN 978-5-699-25520-7. - Текст: непосредственный.

Шейко Б. И. Адаптивная физическая культура. Пауэрлифтинг ; Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенствования / Б.И. Шейко. – Омск : б.и., 2000. - 328 с. : ил., цв. ил., портр.; 20 см. - ISBN 978-5-9613-0232-5. - Текст: непосредственный.

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. – Текст : электронный.

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

Видеоматериалы

Подборка видеоматериалов на флешнакопителях.

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».
6. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Информативные источники:

Литература для педагога

- Физическая культура ; Метод.-практ. занятия студентов : Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. Культура» / В.С. Анищенко. - Москва : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 1999. - 165 с. : ил., табл.; 20 см. - ISBN 5-209-00993. – Текст: непосредственный.
- Энциклопедия здорового образа жизни /Геннадий Викторович Горцев. - Москва : Науч. книга, 2008. - 371 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-7838-0830-4. - Текст: непосредственный.
- Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. - - 3 изд., испр. и доп. - Москва : ВЛАДОС, 2004. - 624 с. : ил.; 22 см.; ISBN 5691007696 . - Текст: непосредственный.
- Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь Пособие для студентов вузов. Ильинич В.И.. 143, 1 с. Количество страниц. 1995. Год издания. Москва. Издательство. Аспект-пресс. ISBN. 5-86318-107-9. Текст: непосредственный
- Атлетическая гимнастика / [Кремнев И. - авт.-сост.]. - Ростов-на-Дону : Феникс ; Санкт-Петербург : Северо-Запад, 2008. - 286, [1] с. : ил.; 21 см.; ISBN 978-5-222-13656-0. - Текст: непосредственный.
- Ингерлейб М. Б. - Анатомия физических упражнений : Учебное пособие; Серия: Феникс-Фитнес. - Ростов на Дону: «Феникс», 2009. - ISBN: 978-5-222-14777-1. - Текст: непосредственный.

▪ Физическая культура : учеб. пособие / сост.: Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев, В.А. Коваленко; ред. В.А.Коваленко. - Москва : Изд-во АСВ, 2000. - 432 с. : ил. - ISBN 5930930600 (в пер.). - Текст: непосредственный.
▪ Ильинича В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. (Рекомендовано Министерством общего и профессионального Образования Российской Федерации в качестве учебника для студентов высших учебных заведений). - Москва: Гардарики, 2000. — 448 с. - ISBN 5-8297-0010-7. - Текст: непосредственный.

Литература для учащихся

▪ Дубровский. В.И.. Лечебная Физическая культура : (Рекомендовано Министерством образования Российской Федерации в качестве учебника для студентов высших учебных заведений) : Учеб. для студ. высш. учеб, заведений. — 2-е изд., стер. — Москва: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.: ил. - ISBN 5-691-00769-6. ББК 75.0. - Текст: непосредственный.
▪ Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2001. - - 457, [4] с. : ил., табл.; 22 см. - ISBN 5-7838-0830-X. - Текст: непосредственный.
▪ Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва : ВЛАДОС-пресс, 2002. - 238, [1] с. : ил.; 21 см. - (Библиотека учителя физической культуры). - ISBN 5-305-00066-1. - Текст: непосредственный.
Попов В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - Москва: ООО «изд-во АСТ Арстрель», 2002. – 204, (2) с. ; 21 см. - ISBN 5170125054. - Текст: непосредственный.
▪ Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта : Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. - Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 604, [1] с. : ил., табл.; 23 см. - (Учебник для вузов).; ISBN 5-305-00034-3. - Текст: непосредственный.
▪ Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке. - Москва : Изд.- торговый Дом Гранд : Фаир-Пресс, 2001. - 207 с. : табл.; 21 см. - (Популярная медицина). - ISBN 5-8183-0362-4. - Текст: непосредственный.
▪ Физическая культура : учеб. пособие / сост.: Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев, В.А. Коваленко; ред. В.А. Коваленко. - Москва : Изд-во АСВ, 2000. - 432 с. : ил. - ISBN 5930930600. - Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы

Атлетизм для начинающих - http://recipehealth.ru/sportzal/bodybuilding/atletizm-uprazhneniya-trenirovka-v-ponedelnik-trenirovka-v-sredu-trenirovka-v-pyatnitsu.html. – Текст : электронный.
Атлетическая гимнастика. Виды упражнений. - http://gimnastikasport.ru/sportivnaya/trenirovki/atleticheskaja-gimnastika.html. – Текст : электронный.
Методические рекомендации для занятия атлетической гимнастикой - http://studbooks.net/651052/turizm/metodicheskie_rekomendatsii_zanyatiya_atleticheskoy_gimnastik. – Текст : электронный.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной 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.

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол №_1_ от _27.08_ 20_26_ г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Игры народов мира»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: младший и средний школьный возраст

Разработчик:
Самойлова Марина Игоревна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

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

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.

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.

Уровень освоения: базовый

Объем и срок освоения

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:

- сформировать начальную систему знаний о культуре разных стран;
- сформировать начальную систему знаний, умений и навыков по интеллектуальным играм;

- знать стратегию достижения выигрыша в каждой из игр;
- уметь сыграть в каждую из игр;

Развивающие:

- развить логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- развивать стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- сформировать мотивацию к познанию и творчеству;
- развить интерес к мировой истории и культуре;
- развить умение думать и принимать самостоятельные решения;

Воспитательные:

- способствовать формированию навыков дисциплины и самоорганизации;
- воспитывать уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
- воспитывать уважение к чужому мнению;
- воспитывать умение этично общаться со сверстниками;
- воспитать толерантность;
- воспитать семейные ценности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети младшего и среднего школьного возраста 7-14 лет, желающие заниматься.

Условия формирования групп:

Допустимо формирование разновозрастных групп, так как предусмотрен дифференцированный подход к каждому ребенку.

Количество обучающихся в группе:

1 год обучения- не менее 15 человек

2 год обучения- не менее 12 человек,

3 год обучения- не менее 10 человек

Формы организации занятий

Программой предусматриваются аудиторные и внеаудиторные занятия

Формы проведения занятий

Лекция, беседа, соревнование, конкурс, решение задач.

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
10.	учебная доска	1
11.	столы	15
12.	стулья	15
13.	демонстрационная доска	1

14.	Компьютер с выходом в интернет		1
15.	принтер		1
16.	Игровые комплекты игр	Русские шашки	1
17.		Реверси	1
18.		Нарды	1
19.		Тама	1
20.		Рендзю	1
21.		Чекерс	1
22.		Калах	1
23.		Стоклеточные шашки	1
24.		Шахматы	1
25.		Столбы	1
26.		Го	1
27.		Турецкие шашки	1
28.		Альквёрк	1
29.		Волк и овцы	1
30.		Так-тикль	1
31.		Хасами шоги	1
32.		Сенегальские шашки	1
33.		Квартет	1
34.		Сиджа	1
35.		Лиса и гуси	1
36.		Леопарды и коровы	1
37.		Болотуду	1
38.		Мельница	1
39.		Поддавки	1
40.		Бразильские шашки	1
41.		Итальянские шашки	1
42.		Китайские шашки	1
43.		Уголки	1
44.		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	Количество часов			Форма контроля
		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	4	2	2	опрос
2	Леопарды и коровы	12	4	8	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	12	4	8	турнир
11	Итоговое занятие	4	-	4	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 материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной 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 года, 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.

Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Игры народов мира».
Конспекты занятий.
Инструкции по охране труда.

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. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».
7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

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.: Изд. 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 №1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____ /А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Интеллектуальные игры и программирование»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: младший и средний школьный возраст

Разработчик:
Самойлова Марина Игоревна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Интеллектуальные игры и программирование» (далее - программа) *физкультурно-спортивная.* Программа способствует развитию концентрации, внимания и усидчивости, а также знакомит обучающегося со спортивными принципами.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста от 7 до 15 лет, мотивированных к занятиям по данной программе. Для обучения по данной программе ребенок должен уметь читать, писать и считать.

Актуальность

Структура программы способствует поступательному развитию детей и их социализации. Программа занятий предусматривает беспрерывное участие ребенка в разных видах деятельности, которые учат детей думать и действовать в разных ситуациях.

Интеллектуальные игры в нашей стране пользуется большой популярностью. Современные интеллектуальные игры являются мощной индустрией развития современного ребенка. Дети с огромным удовольствием принимают участие в различных играх, принимая на себя разные роли, с помощью игры учатся взаимодействовать между собой. Большое значение в формировании мотивации имеет стремление ребенка к успеху и достижению прогнозируемого результата. Правильно поставленная цель дает ребенку надлежащую мотивацию к занятиям, поднимает его самооценку. Поэтому занятия интеллектуальными играми являются одним из важных этапов в процессе развития ребенка.

С приходом современных информационных технологий их применение способствует модернизации мышления новых поколений. Программирование является модным перспективным направлением в образовательной среде. Учащиеся активно занимаются проектной деятельностью. Изучив визуальный язык программирования Scratch и познакомившись с принципами написания компьютерных программ, ребенок сможет углубиться в мир современных IT-технологий уже на более высоком уровне, расширяя свои знания в написании программ на более сложных языках программирования.

Программа учитывает физиологические особенности детей, а также психолого-педагогические и возрастные особенности обучающихся.

Отличительные особенности данной программы

Программа состоит из двух разделов «Интеллектуальные игры» и «Программирование», которые учащиеся изучают в течение трех лет, содержание ежегодно усложняется. Соревновательные и игровые компоненты программы служат инструментом для привлечения детей к интеллектуальной сути.

Программа обладает существенными преимуществами, если сравнивать ее с традиционными образовательными технологиями. Её отличает высокая степень мотивации и заинтересованности у учащихся, их самостоятельность и активная включенность в освоение материала. Причем, программа обладает возможностью для адаптации под уровень конкретного ребенка, что приводит к большей персонификации обучения в соответствии с личностно-ориентированной парадигмой.

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

В разделе программы «Интеллектуальные игры» дети знакомятся с внутренней структурой игр – их механикой. Исходя из этого они учатся планировать и просчитывать свои действия.

В разделе программы «Программирование» дети учатся механике создания компьютерной программы на примере визуального языка программирования Scratch. Начиная со второго года обучения, они разрабатывают собственные проекты и представляют из на последних занятиях. Перед началом занятия по программированию проходит интеллектуальная разминка. Ребенок получает задание на карточках по одной из тем: программирование, логика, математика, инженерное мышление, шахматы, шашки. Также проводятся интеллектуальные соревнования и турниры по решению задач.

Уровень освоения

Программа имеет базовый уровень освоения.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Объем учебных часов – 648 часов.

Цель программы: формирование личностного и интеллектуального развития учащихся посредством игровой среды обучения.

Задачи

Обучающие:

- познакомить с правилами игры в шашки и шахматы;
- познакомить с правилами и основными механиками современных интеллектуальных игр;
- познакомить с проведением спортивных турниров;
- познакомить с языком программирования Scratch.

Развивающие:

- развивать логическое и креативное мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение, комбинаторику;
- развивать навыки здорового образа жизни;
- развивать умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
- развивать стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- развивать интерес к интеллектуальным играм.

Воспитательные:

- способствовать формированию навыков дисциплины и самоорганизации;
- воспитывать уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
- воспитывать физические, морально-этические и волевые качества;
- воспитывать уважение к чужому мнению;
- воспитывать умение этично общаться со сверстниками.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программа:

русский язык.

Форма обучения:

очная.

Особенности реализации программы:

Реализация программы возможна в сетевой форме.

В программе предусматривается участие коллектива в соревнованиях и массовых мероприятиях. Родители обучающихся приглашаются на собрания, индивидуальные консультации и открытые занятия.

Возможна реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса:

При занятиях по данной программе допускаются разновозрастные группы учащихся, поскольку обучение зачастую проходит в малых группах, в которых находятся дети одного возраста или одного уровня подготовки.

Также во время обучения широко используется метод наставничества, когда старшие учащиеся помогают младшим и сопровождают их через все сложности учебного процесса.

Для детей начальной школы при занятиях можно использовать упрощенные версии игр (Джуниор), рассчитанные на младший школьный возраст.

Учащиеся среднего школьного возраста могут сразу выбирать полные версии интеллектуальных игр и программирования.

При занятиях по данной программе большое внимание уделяется практике и участию детей в турнирах и соревнованиях различного уровня и направленности.

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются дети младшего и среднего школьного возраста 7-15 лет, желающие заниматься. Для обучения по данной программе ребенок должен уметь читать, писать и считать.

Условия формирования групп:

Допустимо формирование разновозрастных групп, так как предусмотрен дифференцированный подход к каждому ребенку. На второй и третий года обучения возможен дополнительный набор учащихся, но только после собеседования с педагогом, который определяет уровень готовности ребенка к обучению.

Количество обучающихся в группе:

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

На 1-м году обучения – не менее 15 человек;

На 2-м году обучения – не менее 12 человек;

На 3-м году обучения – не менее 10 человек.

Формы организации занятий:

Программой предусматриваются как аудиторные занятия (занятия в пределах учебного класса), так и внеаудиторные занятия (выезды на соревнования и т.п.).

Формы 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.

Индивидуальная – работа педагога с отдельными учащимися.

Возможна организация деятельности обучающихся в дистанционном формате.

Материально-техническое оснащение программы:

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

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Комплекты шашек	8
2.	Комплекты шахмат	8
3.	Комплекты реверси	8
4.	Комплекты гомоку	8
5.	Демонстрационная доска с фигурами	1
6.	Шашечные часы	8
7.	Учебная доска	1
8.	Ноутбук	8
9.	Компьютерная мышь	8
10.	Игра «Лабиринт»	2
11.	Игра «Лабиринт. Джуниор»	1
12.	Игра «Каркассон»	2
13.	Игра «Дети Каркассона»	1
14.	Игра «Каменный век»	1
15.	Игра «Каменный век. Джуниор»	1
16.	Игра «Зомби в доме»	2
17.	Игра «Зомби в школе»	1
18.	Игра «Приключения в замке Карак»	1
19.	Игра «Билет на поезд»	1
20.	Игра «Билет на поезд. Первое путешествие»	1
21.	Игра «Колонизаторы»	2
22.	Игра «Колонизаторы. Джуниор»	1
23.	Игра «Кольт-экспресс»	1
24.	Игра «Архитекторы 7 чудес»	1
25.	Игра «Пэчворк»	3
26.	Игра «Шакал»	2
27.	Игра «Шакал. Архипелаг»	1
28.	Игра «Картографы»	1
29.	Игра «Пришелец»	1
30.	Игра «Андор»	1
31.	Игра «Андор. Джуниор»	1
32.	Игра «Манчкин»	2
33.	Игра «Манчкин. Тащи сокровища»	1
34.	Игра «Архитекторы западного королевства»	1
35.	Игра «Королевство кроликов»	1
36.	Игра «Эверделл»	1

37.	Игра «Мой маленький Эверделл»		1
38.	Карточки	Brainy Trainy «Программирование»	1
		Brainy Trainy «Логика»	1
		Brainy Trainy «Инженерное мышление»	1
		Шахматы	
		Шашки	
39.	Компьютерные программы самообучающих игр в шашки и в шахматы	Draughts.1_1	1
		Checkers	1
		sw_46.rus	1
		Swiss Master 5.1	1
		Plus 700	1
		Plus 800	1
40.	Сайты для дистанционной игры	www.playok.com	1
		www.gambler.com	1
		www.boardgamearena.com	1
		www.scratch.mit.edu	1
41.	Приложения на Android	Шашечный мастер	1
		Шахматный тренер	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;

у учащихся сформируются необходимые:

- морально-этические и волевые качества;
- качества, позволяющие преодолевать сложные ситуации.

Метапредметные:

у учащихся сформируются:

- логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- навыки ведения здорового образа жизни;
- 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 интеллектуальным видам спорта и активное участие в занятиях;
- мотивация к познанию и творчеству.

Предметные:

учащиеся будут знать:

- правила игры в шашки и в шахматы;

- правила и основные игровые механики современных интеллектуальных игр;
- правила проведения спортивных турниров.
- основы программирования на языке Scratch.

Учебный план
Первый год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
«Программирование» (108 ч)					
1	Вводное занятие. Охрана труда.	3	3	-	опрос
2	Знакомство со ScratchJr.	12	3	9	соревнование
3	Знакомство с графическим редактором и координатной сеткой	30	5	25	соревнование
4	Знакомство с циклами	30	5	25	соревнование
5	Смена фонов и передача сообщений	30	5	25	соревнование
6	Итоговое занятие	3	-	3	турнир
«Интеллектуальные игры» (108 ч)					
1	Вводное занятие. Охрана труда.	3	3	-	опрос
2	Знакомство с интеллектуальными играми	3	3	-	опрос
3	Абстрактные антагонистические игры	27	6	21	турнир
4	Игры на перемещение тайла	12	2	10	турнир
5	Игры на размещение рабочих	12	2	10	турнир
6	Игры на размещение тайла	12	2	10	турнир
7	Кооперативные игры	12	2	10	турнир
8	Ролевые игры	12	2	10	турнир
9	Игры на сбор сетов	12	2	10	турнир
10	Итоговое занятие	3	-	3	турнир
	ИТОГО:	**216**	**45**	**171**	

Второй год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
«Программирование» (108 ч)					
1	Вводное занятие. Охрана труда.	3	3	-	опрос
2	Знакомство со Scratch.	6	2	4	турнир
3	Знакомство с эффектами	3	1	2	соревнование

4	Знакомство с отрицательными числами	6	1	5	соревнование
5	Знакомство с пером	6	1	5	задания
6	Циклы	6	1	5	соревнование
7	Условный блок	6	1	5	соревнование
8	Что такое координаты X и Y	6	1	5	соревнование
9	Создание мультфильмов	18	3	15	соревнование
10	Создание игр	45	8	37	задание
11	Итоговое занятие	3	-	3	проект
«Интеллектуальные игры» (108 ч)					
1	Вводное занятие. Охрана труда.	3	3	-	опрос
2	Абстрактные антагонистические игры	30	8	22	турнир
3	Игры на сбор сетов	24	4	20	
4	Игры на программирование действий	12	2	10	
5	Игры на размещение тайла	12	2	10	турнир
6	Игры «Подними и доставь»	12	2	10	турнир
7	Игры с механикой «крути и пиши»	12	2	10	турнир
8	Итоговое занятие	3	-	3	турнир
	ИТОГО:	**216**	**45**	**171**	

Третий год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
«Программирование» (108 ч)					
1	Вводное занятие. Охрана труда.	3	3	-	опрос
2	Повторение основных моментов работы со Scratch	15	3	12	турнир
3	Карандашное программирование	18	4	14	турнир
4	Музыкальные проекты	6	1	5	турнир
5	Координатная плоскость	24	4	20	турнир
6	Открытки	9	2	7	турнир
7	Тренажеры	15	3	12	турнир
8	Сложные проекты	15	3	12	турнир
9	Итоговое занятие	3	-	3	проект
«Интеллектуальные игры» (108 ч)					
1	Вводное занятие. Охрана труда.	3	3	-	опрос

2	Абстрактные антагонистические игры	30	8	22	турнир
3	Игры «Один против всех»	12	2	10	турнир
4	Игры на размещение рабочих	24	4	20	турнир
5	Игры с механикой драфта	12	2	10	турнир
6	Ролевые игры	24	4	20	турнир
7	Итоговое занятие	3	-	3	турнир
	ИТОГО:	**216**	**46**	**170**	

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

Методические материалы

Средства обучения

Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Интеллектуальные игры и программирование».

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 шашечных турниров.

Правила проведения шахматных турниров.

Игровые таблицы,

карточки для жеребьевки,

протоколы,

настольные номера.

Дидактические карточки по темам:

комбинации,

миттельшпиль,

эндшпиль.

Дидактические карточки по темам:
математика
логика и программирование
шахматы и логика
Scratch 3 на карточках

Фотоматериалы занятий и турниров.

Видеоматериалы занятий и турниров.

4. Наглядный материал:

Таблица цветов в Scratch
Таблица вращения в Scratch
Координатная плоскость в Scratch

5. Электронные-образовательные ресурсы:

Компьютерные программы самообучающих игр в шашки и шахматы
- Plus 600; - Draughts.1_1; - Checkers; - sw_46.rus; - Swiss Master 5.1;
- Toernooimanager; - Plus 700; - Plus 800.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Интеллектуальные игры и программирование» 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 1-го и 2-го годов обучения, проводится в форме турнира.

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

Формы фиксации результатов реализации Программы.
Диагностические карты, опросники, тесты.

Информационные источники:

1. Инструкции по охране труда.

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.
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // 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 /

/ 1. Литература для педагога

Р Цукерник Э., Антология шашечных комбинаций, - М.: ФиС, 1988 г. - 383,[1] с. : ил.; 21 см. – 200 экз. - Текст: непосредственный.
е Голиков Д. В., Scratch для самых юных программистов, СПб.: «БХВ-Петербург», 2020 г. – 96 с.: ил. – 1500 экз., ISBN 978-5-9775-6628-5.
е Голиков Д. В., Scratch для юных программистов, СПб.: «БХВ-Петербург», 2019 г. – 192 с.: ил. – 1500 экз., ISBN 978-5-9775-3739-1.
я Голиков Д. В., 40 проектов на Scratch для юных программистов, СПб.: «БХВ-Петербург», 2019 г. – 192 с.: ил. – 1500 экз., ISBN 978-5-9775-3939-5.
е Винницкий Ю. А., Григорьев А.Т., Scratch и Arduino для юных программистов и конструкторов, СПб.: «БХВ-Петербург», 2022 г. – 232 с.: ил. – 1500 экз., ISBN 978-5-9775-0952-7.
е Голиков Д. В., Scratch и Arduino 18 игровых проектов для юных программистов микроконтроллеров, СПб.: «БХВ-Петербург», 2018 г. – 160 с.: ил. – 1500 экз., ISBN 978-5-9775-3982-1.
е Иващенко С.Д., Учебник шахматных комбинаций. Том 1, СПб.: «Русский шахматный дом», 2021 г. – 256 с.: ISBN 978-5-94693-012-3.
и Иващенко С.Д., Учебник шахматных комбинаций. Том 2, СПб.: «Русский шахматный дом», 2019 г. – 256 с.: ISBN 978-5-94693-833-4.
е Герцензон Б. М., Наприенков А., Филиппов К. О шашках в шутку и всерьёз. т Ростов н/Д : Кн. изд-во, 1991. - 172,[1] с. : ил.; 20 см.; 300 экз. - ISBN 5-7509-0290-0. - Текст: непосредственный.
- Городецкий, В.Б. Книга о шашках: для среднего и старшего возраста / В. Б. Городецкий. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Дет. лит., 1984. - 271 с. : ил.; 24 см. – 500 экз. - (Знай и умей).; ISBN В пер. (В пер.). – М., Детская литература, 1989.
- Каплунов Я. Л. Секреты шашечного сундука, или Волшебные "тексты-матрешки" : учебное пособие / Я. Л. Каплунов. - Санкт-Петербург : изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2007. - 207 с., [1] л. портр. : ил.; 21 см. – 1000 экз.; ISBN 978-5-288-04361-1 (В пер.)

а Козлов И. П., Миротин Б., Торчинский А. Комбинации в шашечной партии - Москва: Физкультура и спорт, 1952. - 166 с. : ил.; 22 см. – 1000 экз.

о 2. Литература для обучающихся

в Барский Ю., Герцензон Б. Приключения на шашечной доске [Текст] / Ю. П. Барский, Б. М. Герцензон. - Ленинград : Лениздат, 1969. - 127 с. : ил.; 20 см.
- Иващенко С.Д., Учебник шахматных комбинаций. Том 1, СПб.: «Русский шахматный дом», 2021 г. – 256 с.: ISBN 978-5-94693-012-3.
- Иващенко С.Д., Учебник шахматных комбинаций. Том 2, СПб.: «Русский шахматный дом», 2019 г. – 256 с.: ISBN 978-5-94693-833-4.

С

П

б

- Голиков Д. В., Scratch для юных программистов, СПб.: «БХВ-Петербург», 2019 г. – 192 с.: ил. – 1500 экз., ISBN 978-5-9775-3739-1.
- Голиков Д. В., 40 проектов на Scratch для юных программистов, СПб.: «БХВ-Петербург», 2019 г. – 192 с.: ил. – 1500 экз., ISBN 978-5-9775-3939-5.
- Верховых А. О., Гершт С., Юровский Е. М. Комбинации-одноходовки [Текст] : (учебно-методическое пособие по русским шашкам) / А. О. Верховых, С. С. Гершт, Е. М. Юровский ; Санкт-Петербургский гор. Дворец творчества юных, Специализированная детско-юношеская шк. олимпийского резерва №2. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гор. Дворец творчества юных, 2008. - 63 с. : ил.; 21 см. – 500 экз.; ISBN 5-88494-107-2
- Герцензон Б. М., Наприенков А., Филиппов К. О шашках в шутку и всерьёз - Ростов н/Д : Кн. изд-во, 1991. - 172,[1] с. : ил.; 20 см.; 300 экз. - ISBN 5-7509-0290-0. - Текст: непосредственный.
- Городецкий В. Книга о шашках: для среднего и старшего возраста / В. Б. Городецкий. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Дет. лит., 1984. - 271 с. : ил.; 24 см. – 500 экз. - (Знай и умей).; ISBN В пер. (В пер.). – М., Детская литература, 1989.
- Каплунов Я. Л. Секреты шашечного сундука, или Волшебные "тексты-матрешки" : учебное пособие / Я. Л. Каплунов. - Санкт-Петербург : изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2007. - 207 с., [1] л. портр. : ил.; 21 см. – 1000 экз.; ISBN 978-5-288-04361-1 (В пер.)

3. Интернет-ресурсы

Электронные книги:

Кацтов С.Е., Высоцкий В.М. Отказанная игра Каулена. - М., 2001 – URL: https://v-damki.com/books/171-otkazannaya-igra-kaulena-metodicheskoe-posobie-skachat.html (дата обращения: 30.03.2023). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

В.М. Голосуев., Древняя и Загадочная игра мир шашек. – СПб.:1997 – URL:https://docviewer.yandex.ru/view (дата обращения: 30.03.2023). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

Интернет - сайты:

Правила игры в шашки для начинающих: официальный сайт. – Москва - 2008-2023. – URL: https://www.10kor.ru/faq/igry-igrushki/pravila-igry-v-shashki/#rus (дата обращения: 30.03.2023). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

Правила игры в шахматы для начинающих: официальный сайт. – Москва. https://chess-boom.online/pravila-igry-v-shahmaty/

Игра шашки, обучение игре в русские шашки: официальный сайт. - Москва. – 2009-2023. URL:http://www.kombinashki.ru/hr_page13.php (дата обращения: 30.03.2023). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

Шашки: официальный сайт. - Москва. – 2001-2023. – URL:https://shashki.ru (дата обращения: 30.03.2023). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

Практическая игра: официальный сайт. – Москва. – 1999-2023. –URL:gambler.ru (дата обращения: 30.03.2023). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____ /А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Кроссфит»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: средний и старший школьный возраст

Разработчик:
Данилов Федор Александрович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей «Кроссфит» (далее – Программа) *физкультурно-спортивная*. Программа способствует всестороннему развитию личности, в которой сочетается духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

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.

Актуальность

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

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.

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.

Уровень освоения: базовый.

Объем и срок освоения

Общий объем учебных часов - 648 учебных.

Программа рассчитана на три года обучения.

Цель

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

Задачи

Обучающие

Расширить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностей организма человека при физических нагрузках;

Обучить технике выполнения упражнений в тренажерном зале и на улице;

Обучить правилам техники безопасности на занятиях;

Обучить принципам и приемам самоконтроля при выполнении физических упражнений;

Обучить принципам построения тренировки, умению составлять программу тренировок;

Обучить основам гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажёрном зале.

Развивающие

Развить координацию, гибкость, ловкость, общую и специальную выносливость;

Развить навыки общения со сверстниками и взрослыми, установления прочных дружеских контактов;

Развить умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

Сформировать умение оценивать правильную технику выполнения упражнений, адекватную оценку собственных физических возможностей;

Развить привычку осуществления регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе выполнения упражнений;

Способствовать формированию организаторских навыков;

Способствовать развитию психологической выносливости.

Воспитательные

Воспитать привычку к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;

Способствовать формированию осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции;

Способствовать формированию нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Способствовать формированию адекватной оценки собственных физических возможностей;

Способствовать формированию привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;

Способствовать формированию ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы

Содержание программы реализуется в соответствии с рабочей программой.

В программе предусматривается участие коллектива в соревнованиях.

Родители приглашаются на собрания, индивидуальные консультации.

В случае необходимости, возможна реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Этапы занятия:

- разминка
- основной блок
- заминка

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.

Возможен дополнительный набор детей в группы второго года обучения, ранее занимавшихся в других подобных объединениях, по результатам собеседования. Группы 3 года обучения формируются из обучающихся, успешно прошедших курс первого и второго года обучения. 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.

Количество обучающихся в группе

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

Состав группы 1-го года обучения - не менее 15 человек

Состав группы 2-го года обучения - не менее 12 человек

Состав группы 3-го года обучения - не менее 10 человек.

Формы организации занятий

Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные занятия. Внеаудиторные занятия, проводятся вне стен образовательной организации (соревнования).

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.

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 тумба	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
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	12	6	6	Опрос
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	8	4	4	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	36	12	24	Контрольная тренировка
4.	Мышцы рук и плечевого пояса, мышцы груди	36	6	30	Контрольная тренировка
5.	Мышцы спины, мышцы пояса нижних конечностей	36	6	30	Контрольная тренировка
6.	Упражнения пауэрлифтинга и тяжелой атлетики	36	6	30	Контрольная тренировка
7.	Комбинированные комплексы упражнений кроссфита на все группы мышц	36	6	30	Контрольная тренировка
8.	Сдача комплексов	14	2	12	Тестирование
9.	Итоговое занятие	2	0	2	Открытое занятие
	ИТОГО:	**216**	**48**	**168**	

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	ОФП	16	2	14	Тестирование
3.	Беговые упражнения	66	18	48	Контрольная тренировка
4.	Пауэрлифтинг	36	6	30	Контрольная тренировка
5.	ОФП гимнастика	36	6	30	Контрольная тренировка
6.	Кроссфит комплексы	40	6	34	Контрольная тренировка
7.	Сдача комплексов	18	2	16	Тестирование
8.	Итоговое занятие	2	0	2	Открытое занятие
	ИТОГО:	**216**	**42**	**174**	

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	16	2	14	Тестирование
3.	Скоростно-силовые упражнения. Прыжки	66	16	50	Контрольная тренировка
4.	Пауэрлифтинг	36	6	30	Контрольная тренировка
5.	Гимнастика. Силовой комплекс	36	6	30	Контрольная тренировка
6.	Кроссфит комплексы	40	6	34	Контрольная тренировка
7.	Сдача комплексов	18	2	16	Тестирование
8.	Итоговое занятие	2	0	2	Открытое занятие
	ИТОГО:	**216**	**40**	**176**	

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	219	6 часов в неделю

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной 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 окончания изучения программы 1-го и 2-го годов обучения, проводится в форме 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 открытого занятия.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты.

Диагностические методики, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов.

Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Кроссфит».

Конспекты занятий.

Инструкции по охране труда:

Инструкция №24, 25, 39, 50, 69.

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.

Нормативно-правовые материалы

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

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.
• 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.

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
• 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-upra-Атлетическая гимнастика.

http://gimnastikasport.ru/sportivnaya/trenirovki- l Виды упражнений.

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

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Русские шашки»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: младший и средний школьный возраст

Разработчик:
Самойлова Марина Игоревна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Русские шашки» (далее - программа) *физкультурно-спортивная.* Программа способствует развитию концентрации, внимания и усидчивости, а также знакомит обучающегося со спортивными принципами.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 6 до 14 лет, мотивированных к занятиям по данной программе. Наличия специальных способностей не требуется.

Актуальность

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

Программа занятий предусматривает беспрерывное участие ребенка в разных видах деятельности, которые учат детей думать и действовать в разных ситуациях. Программа учитывает физиологические особенности детей, а также психолого-педагогические и возрастные особенности обучающихся.

Большое значение в формировании мотивации имеет стремление ребенка к успеху и достижению прогнозируемого результата. Правильно поставленная цель дает ребенку надлежащую мотивацию к занятиям, поднимает его самооценку. Поэтому занятия шашками являются одним из важных этапов в процессе развития 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.

Уровень освоения

Программа имеет базовый уровень освоения.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Объем учебных часов носит вариативный характер:

72 часа в год – для минимального изучения содержания программы, за весь период обучения объем учебных часов составляет 216 часов.

144 часа в год – для полного изучения содержания программы, за весь период обучения объем учебных часов составляет 432 часа.

Цель

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

Задачи

Обучающие:

- познакомить с историей игры в шашки;
- познакомить с правилами игры в шашки;
- познакомить с правилами оценивания шашечных турниров.

Развивающие:

- развивать логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- развивать навыки здорового образа жизни;
- развивать умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
- развивать стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
- развивать интерес к игре в шашки.

Воспитательные:

- способствовать формированию навыков дисциплины и самоорганизации;
- воспитывать уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
- воспитывать физические, морально-этические и волевые качества;
- воспитывать уважение к чужому мнению;
- воспитывать умение этично общаться со сверстниками.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программа: русский язык.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

Реализация программы возможна в сетевой форме.

В программе предусматривается участие коллектива в соревнованиях и массовых мероприятиях. Родители обучающихся приглашаются на собрания, индивидуальные консультации и открытые занятия.

Возможна реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса:

Программой устанавливаются следующие этапы организации образовательного процесса:

этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства; в группах начальной подготовки тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации;

на тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок;

на этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности;

на этапе высшего спортивного мастерства решаются задачи, связанные непосредственно с исполнением календарного плана сборной команды России. При этом основную роль играет участие спортсмена в тренировочных сборах и

соревнованиях.

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются дети младшего и среднего школьного возраста 6-14 лет, желающие заниматься, без специальных требований.

Условия формирования групп:

Допустимо формирование разновозрастных групп, так как предусмотрен дифференцированный подход к каждому ребенку.

Количество обучающихся в группе:

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

На 1-м году обучения – не менее 15 человек;

На 2-м году обучения – не менее 12 человек;

На 3-м году обучения – не менее 10 человек.

Формы организации занятий:

Программой предусматриваются как аудиторные занятия (занятия в пределах учебного класса), так и внеаудиторные занятия (выезды, экскурсии, и т.п.).

Формы 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 организация деятельности обучающихся в дистанционном формате.

Материально-техническое оснащение программы:

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

№ п/п	наименование		Количество
	комплекты шашек и досок		8
	демонстрационная доска		1
	демонстрационная доска с фигурами		1
	шашечные часы		1
	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;

у учащихся сформируются необходимые:

- морально-этические и волевые качества;
- качества, позволяющие преодолевать специализированные физические нагрузки.

Метапредметные:

у учащихся сформируются:

- логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- навыки ведения здорового образа жизни;
- 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

Вариант программы на 144 часа в год

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	опрос
2	Правила игры	8	2	6	опрос
3	История шашек	2	2	-	опрос
4	Шашечный кодекс. Правила проведения соревнований	4	2	2	соревнования
5	Дебют	10	4	6	соревнования
6	Миттельшпиль				
6.1	Удары с полей a1, c1, e1, g1	32	12	20	конкурс
6.2	Удары с полей b2, d2, f2, h2	32	12	20	конкурс

6.3	Удары с полей h4, a5	16	4	12	конкурс
6.4	Приемы выигрыша лишней шашки	12	4	8	конкурс
6.5	Игра центром	6	2	4	соревнования
6.6	Связка	6	2	4	соревнования
7	Эндшпиль	12	4	8	турнир
8	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
	ИТОГО:	**144**	**52**	**92**	

Вариант программы на 72 часа в год

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	опрос
2	Правила игры	2	2	-	опрос
3	История шашек	2	2	-	опрос
4	Шашечный кодекс. Правила проведения соревнований	2	2	-	соревнования
5	Дебют	6	2	4	соревнования
6	Миттельшпиль				
6.1	Удары с полей a1, c1, e1, g1	12	4	8	конкурс
6.2	Удары с полей b2, d2, f2, h2	12	4	8	конкурс
6.3	Удары с полей h4, a5	10	4	6	конкурс
6.4	Приемы выигрыша лишней шашки	4	2	2	конкурс
6.5	Игра центром	6	2	4	соревнования
6.6	Связка	6	2	4	соревнования
7	Эндшпиль	6	2	4	турнир
8	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
	ИТОГО:	**72**	**30**	**42**	

Второй год обучения

Вариант программы на 144 часа в год

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	опрос
2	Правила игры	4	2	2	опрос
3	История шашек	2	2	-	опрос

4	Шашечный кодекс. Правила проведения соревнований	4	2	2	соревнования
5	Дебют	12	4	8	соревнования
6	Миттельшпиль				
6.1	Угроза	4	2	2	соревнования
6.2	Окружение	2	2	-	соревнования
6.3	Отсталые и изолированные шашки	4	2	2	соревнования
6.4	Рожон	8	2	6	конкурс
6.5	Удары с полей a1,c1,e1,g1	24	8	16	конкурс
6.6	Удары с полей a3,c3,e3,g3	24	8	16	конкурс
6.7	Удары с полей b4,d4,f4,h4	24	8	16	конкурс
6.8	Удары с полей h6, a5	12	4	8	конкурс
7	Эндшпиль	16	4	12	соревнования
8	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
	ИТОГО:	**144**	**52**	**92**	

Вариант программы на 72 часа в год

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	опрос
2	Правила игры	2	2	-	опрос
3	История шашек	2	2	-	опрос
4	Шашечный кодекс. Правила проведения соревнований	2	2	-	соревнования
5	Дебют	4	2	2	соревнования
6	Миттельшпиль				
6.1	Угроза	4	2	2	соревнования
6.2	Окружение	4	2	2	соревнования
6.3	Отсталые и изолированные шашки	2	2	-	соревнования
6.4	Рожон	4	2	2	конкурс
6.5	Удары с полей a1,c1,e1,g1	10	6	4	конкурс
6.6	Удары с полей a3,c3,e3,g3	10	6	4	конкурс
6.7	Удары с полей b4,d4,f4,h4	10	6	4	конкурс
6.8	Удары с полей h6, a5	6	4	2	конкурс
7	Эндшпиль	8	6	2	соревнования

8	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
	ИТОГО:	**72**	**46**	**26**	

Третий год обучения

Вариант программы на 144 часа в год

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	опрос
2	История шашек	2	2	-	опрос
3	Шашечный кодекс. Правила проведения соревнований	8	2	6	соревнования
4	Шашечная литература	2	2	-	опрос
5	Дебют	24	8	16	соревнования
6	Миттельшпиль				
6.1	Различные способы выигрыша шашек	12	4	8	конкурс
6.2	Комбинации с двумя финалами	12	4	8	конкурс
6.3	Комбинации с тихим ходом	12	4	8	конкурс
6.4	Ничейные комбинации	12	4	8	конкурс
6.5	Контр-комбинации	12	4	8	конкурс
6.6	Атака и защита	12	4	8	конкурс
6.7	Жертва шашки	12	4	8	конкурс
7	Эндшпиль	20	8	12	соревнования
8	Итоговое занятие	2	-	2	тематический турнир
	ИТОГО:	**144**	**52**	**92**	

Вариант программы на 72 часа в год

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	опрос
2	История шашек	2	2	-	опрос

3	Шашечный кодекс. Правила проведения соревнований	2	2	-	соревнования
4	Шашечная литература	2	2	-	опрос
5	Дебют	12	8	4	соревнования
6	Миттельшпиль				
6.1	Различные способы выигрыша шашек	6	4	2	конкурс
6.2	Комбинации с двумя финалами	6	4	2	конкурс
6.3	Комбинации с тихим ходом	6	4	2	конкурс
6.4	Ничейные комбинации	6	4	2	конкурс
6.5	Контр-комбинации	6	4	2	конкурс
6.6	Атака и защита	6	4	2	конкурс
6.7	Жертва шашки	6	4	2	конкурс
7	Эндшпиль	8	4	4	соревнования
8	Итоговое занятие	2	-	2	тематический турнир
	ИТОГО:	**72**	**48**	**24**	

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	216	4 часа в неделю
	01.09	25.05	36	36	144	2 часа в неделю
2 год	01.09	25.05	36	72	216	4 часа в неделю
	01.09	25.05	36	36	144	2 часа в неделю
3 год	01.09	25.05	36	72	216	4 часа в неделю
	01.09	25.05	36	36	144	2 часа в неделю

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной 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 1-го и 2-го годов обучения, проводится в форме турнира.

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

Формы фиксации результатов реализации Программы:
Диагностические карты, опросники, тесты.

Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Русские шашки».
Конспекты занятий.
Инструкции по охране труда.

2. 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»

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.

Информационные источники

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».

7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Литература для педагога

- Цукерник Э., Антология шашечных комбинаций, - М.: ФиС, 1988 г. - 383,[1] с. : ил.; 21 см. – 200 экз. - Текст: непосредственный.
- Герцензон Б. М., Наприенков А., Филиппов К. О шашках в шутку и всерьёз. - Ростов н/Д : Кн. изд-во, 1991. - 172,[1] с. : ил.; 20 см.; 300 экз. - ISBN 5-7509-0290-0. - Текст: непосредственный.
- Городецкий, В.Б. Книга о шашках: для среднего и старшего возраста / В. Б. Городецкий. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Дет. лит., 1984. - 271 с. : ил.; 24 см. – 500 экз. - (Знай и умей).; ISBN В пер. (В пер.). – М., Детская литература, 1989.
- Каплунов Я. Л. Секреты шашечного сундука, или Волшебные "тексты-матрешки" : учебное пособие / Я. Л. Каплунов. - Санкт-Петербург : изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2007. - 207 с., [1] л. портр. : ил.; 21 см. – 1000 экз.; ISBN 978-5-288-04361-1 (В пер.)
- Козлов И. П., Миротин Б., Торчинский А. Комбинации в шашечной партии - Москва : Физкультура и спорт, 1952. - 166 с. : ил.; 22 см. – 1000 экз.
- Козлов И., Миротин Б. Комбинации и ловушки в русских шашках/ И. П. Козлов, Б. А. Миротин. - Москва : Физкультура и спорт, 1962. - 256 с. : ил.; 20 см. Кукуев Н. Сто шашечных этюдов: Пособие по изуч. техники шашечной игры / Н. А. Кукуев ; Обложка: Николай] Седельников]. - 2-е изд. - [Москва] : Гос. изд-во, 1930 (1-я Образцовая тип.). - 76, [3] с. : ил.; 25х17 см. – 2000 экз.
- Литвинович В., Перченок И. Школа позиционной игры : Рус. шашки / В. Литвинович, И. Перченок. - Москва : Физкультура и спорт, 1984. - 190 с. : ил.; 21 см. – 2000 экз.
- Рамм Л. М. Курс шашечных начал [Текст] : Руководство к изучению игры / Л. М. Рамм, мастер спорта. - Москва : Физкультура и спорт, 1953. - 348 с. : ил.; 21 см.

Литература для обучающихся

- Барский Ю., Герцензон Б. Приключения на шашечной доске [Текст] / Ю. П. Барский, Б. М. Герцензон. - Ленинград : Лениздат, 1969. - 127 с. : ил.; 20 см. Верховых А. О., Гершт С., Юровский Е. М. Комбинации-одноходовки [Текст] : (учебно-методическое пособие по русским шашкам) / А. О. Верховых, С. С. Гершт,

Е. М. Юровский ; Санкт-Петербургский гор. Дворец творчества юных, Специализированная детско-юношеская шк. олимпийского резерва №2. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гор. Дворец творчества юных, 2008. - 63 с. : ил.; 21 см. – 500 экз.; ISBN 5-88494-107-2

- Герцензон Б. М., Наприенков А., Филиппов К. О шашках в шутку и всерьёз - Ростов н/Д : Кн. изд-во, 1991. - 172,[1] с. : ил.; 20 см.; 300 экз. - ISBN 5-7509-0290-0. - Текст: непосредственный.
- Городецкий В. Книга о шашках: для среднего и старшего возраста / В. Б. Городецкий. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Дет. лит., 1984. - 271 с. : ил.; 24 см. – 500 экз. - (Знай и умей).; ISBN В пер. (В пер.). – М., Детская литература, 1989.
- Литвинович В., Перченок И. Школа позиционной игры : Рус. шашки / В. Литвинович, И. Перченок. - Москва : Физкультура и спорт, 1984. - 190 с. : ил.; 21 см. – 300 экз.

Интернет-ресурсы

Электронные книги:

Кацтов С.Е., Высоцкий В.М. Отказанная игра Каулена (методическое пособие по русским шашкам). - М., 2001 – URL: https://v-damki.com/books/171-otkazannaya-igra-kaulena-metodicheskoe-posobie-skachat.html (дата обращения: 30.03.2023). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

В.М. Голосуев., Древняя и Загадочная игра мир шашек. – СПб.:1997 – URL:https://docviewer.yandex.ru/view (дата обращения: 30.03.2023). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

Интернет - сайты:

Правила игры в шашки для начинающих: официальный сайт. – Москва - 2008-2023. – URL: https://www.10kor.ru/faq/igry-igrushki/pravila-igry-v-shashki/#rus (дата обращения: 30.03.2023). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

Игра шашки, обучение игре в русские шашки: официальный сайт. - Москва. – 2009-2023. URL:http://www.kombinashki.ru/hr_page13.php (дата обращения: 30.03.2023). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

Шашки в России: официальный сайт. - Москва. – 2001-2023. – URL:http://www.shashki.com (дата обращения: 30.03.2023). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

Шашки: официальный сайт. - Москва. – 2001-2023. – URL:https://shashki.ru (дата обращения: 30.03.2023). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

Практическая игра: официальный сайт. – Москва. – 1999-2023. – URL:**gambler.ru** (дата обращения: 30.03.2023). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Смешанные единоборства ММА»

Срок освоения: 4 года

Возраст обучающихся: младший, средний и старший школьный возраст

Разработчик:
Фанин Юрий Валентинович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства ММА» (далее - программа) *физкультурно-спортивная*. Программа развивает у детей спортивные навыки.

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.

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.

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.

Уровень освоения

Углубленный.

Объём и срок

Программа рассчитана на 4 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, за год 216 часа. Общий объем учебных часов за пять лет обучения составляет 864 часов.

Цель

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

Задачи

Обучающие:

Познакомить с историей появления смешанных единоборств.

Познакомить с правилами самостраховки.

Познакомить с базовой техникой смешанных единоборств.

Познакомить с приемами кэмпо-ММА и его основами.

Развивающие:

Развить координационные способности, ловкость, выносливость, взрывную силу мышц, гибкость.

Способствовать формированию социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий ММА.

Способствовать формированию устойчивого интереса, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Способствовать формированию уверенности в себе в любых ситуациях.

Сформировать систему взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей.

Воспитательные:

Способствовать воспитанию силы воли, мужества, стойкости.

Способствовать воспитанию духовных и патриотических качеств.

Способствовать воспитанию целеустремленности и дисциплинированности.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы – русский язык.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы

Содержание программы реализуется в соответствии с рабочей программой. Обучающиеся участвуют в мероприятиях (соревнованиях), проводимых Федерацией Кемпо России и др. Родители принимают активное участие в спортивной жизни команды. 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.

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.

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

Количество обучающихся в группе

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

Состав группы 1-го года обучения - не менее 15 человек

Состав группы 2-го года обучения - не менее 12 человек

Состав групп 3-4 годов обучения - не менее 10 человек

Формы организации занятий:

- аудиторные;
- внеаудиторные (выезды на соревнования, аттестации и спортивные сборы), занятия проводятся в рамках Программы.

Формы проведения занятий:

практическое занятие; теоретическое занятие; показательное выступление; соревнование; турнир.

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.

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

№ п/п	наименование	Количество штук
1.	Гимнастические маты	4
2.	Лапы боксерские	12
3.	Макивары	7
4.	Шлем тренировочный	6
5.	Скакалки	12
6.	Набивные мячи	6
7.	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	38	2	36	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	
8.	Общая и специальная физическая подготовка	24	1	23	аттестация
9.	Участие в соревнованиях	8	-	8	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.	Акробатика и подводящие упражнения	10	2	8	наблюдение
3.	Техника борьбы лежа:	48	2	46	аттестация
4.	Техника борьбы стоя	36	2	34	аттестация
5.	Ударная техника руками	34	2	32	аттестация
6.	Ударная техника ногами	28	2	26	аттестация
7.	Комбинированная техника ударов рук, ног, бросков	28	2	26	аттестация
8.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	аттестация
9.	Участие в соревнованиях	8	-	8	зачет
10.	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие
	Итого	**216**	**16**	**200**	

Третий год обучения

№	Тема/раздел	Количество часов			примечание
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2		опрос
2.	Акробатика и подводящие упражнения	18	1	9	наблюдение
3.	Техника борьбы лежа	48	2	58	аттестация
4.	Техника борьбы стоя	34	2	22	аттестация
5.	Ударная техника руками	34	2	28	аттестация
6.	Ударная техника ногами	26	2	26	аттестация
7.	Комбинированная техника ударов рук и ног	32	2	26	аттестация
8	Общая и специальная физическая подготовка	22	1	19	аттестация
9.	Участие в соревнованиях	18	-	12	зачет
10.	Итоговое занятие	2	1	1	аттестация
	Итого	**216**	**15**	**201**	

Четвертый год обучения

№	Тема/раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	опрос
2.	Акробатика и подводящие упражнения	8	2	6	наблюдение
3.	Техника борьбы лежа:	46	2	44	аттестация
4.	Техника борьбы стоя	36	2	34	аттестация
5.	Ударная техника руками	32	2	30	аттестация
6.	Ударная техника ногами	26	2	24	аттестация
7.	Комбинированная техника ударов рук, ног, бросков	32	2	30	аттестация
8.	Общая и специальная физическая подготовка	22	1	21	аттестация

9.	Участие в соревнованиях	10	1	9	зачет
10.	Итоговое занятие	2	-	2	открытое занятие
	Итого	**216**	**16**	**200**	

Календарный учебный график

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

Методические материалы

Средства обучения

Организационно-педагогические средства

Дополнительная общеразвивающая программа «Смешанные единоборства ММА».

Конспекты занятий.

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

Дидактический материал***:***

Правила поведения в зале для тренировок.

Фотоматериалы занятий.

Видеоматериалы занятий.

Электронные-образовательные ресурсы***:***

Видеоматериалы по смешанному единоборству ММА.

Информационные источники:

Нормативно-правовые материалы

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Литература:

1. 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.
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. ISBN: 5-203-01694-14.
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.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной 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.

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 подготовка (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.

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Смешанные единоборства ММА. Продвинутый уровень»

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: средний и старший школьный возраст

Разработчик:
Фанин Юрий Валентинович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства ММА. Продвинутый уровень» (далее - программа) *физкультурно-спортивная*. Программа развивает у детей спортивные навыки.

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.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 10 до 17 лет, достаточно активных и подвижных, которые уже обладают физической и технической подготовкой, соответствующей аттестационным требованиям, не ниже 7 кю, Федерации Кэмпо России или аналогичного уровня подготовки других видов контактных единоборств.

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 контактным единоборством 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, а также приобщиться к миру большого спорта через участие в соревнованиях различных уровней.

Уровень освоения

Продвинутый.

Объём и срок

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, за год 216 часа. Общий объем учебных часов составляет 432 часа.

Цель

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

Задачи

Обучающие:

1.Закрепить знания истории появления смешанных единоборств ММА.

2. Закрепить знания приемов страховки и самостраховки.

3.Закрепить навыки выполнения комплекса специальных физических упражнений.

4. Закрепить навыки выполнения упражнений на растяжение мышц и связок.

5. Закрепить базовую технику смешанных единоборств, соответствующую уровню аттестации 7 кю, Федерации Кэмпо России (программа 1-3 годов обучения).

6. На основе базовой техники освоить продвинутую технику, соответствующую уровню аттестации 6-5 кю, Федерации Кэмпо России.

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.

4. Способствовать взаимопониманию в коллективе.

5. Способствовать формированию интереса к ведению здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы – русский язык.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы

Содержание программы реализуется в соответствии с рабочей программой. Обучающиеся участвуют в мероприятиях (соревнованиях), проводимых Федерацией Кемпо России и др. Родители принимают активное участие в спортивной жизни команды. 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.

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.

Условия набора в коллектив.

На обучение по программе принимаются дети указанного возраста, ранее занимавшиеся по дополнительной общеразвивающей программе «Смешанные единоборства ММА» или уже имеющие базовые навыки в других контактных единоборствах. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям смешанными единоборствами от врача.

Условия формирования групп.

Группы формируются после предварительного собеседования с педагогом, который определяет технические и физические возможности ученика. Группы формируются из учащихся приблизительно одного возраста. Допустимы разновозрастные группы, в зависимости от степени подготовленности ученика к занятиям. На второй год обучения возможен дополнительный набор детей, ранее занимавшихся по аналогичной программе, вновь прибывшие дети принимаются по результатам собеседования.

Количество обучающихся в группе

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

Состав группы 1-го года обучения – не менее 10 человек

Состав группы 2 -го года обучения – не менее 8 человек.

Формы организации занятий:

- аудиторные;
- внеаудиторные (выезды на соревнования, аттестации и спортивные сборы), занятия проводятся в рамках Программы.

Формы проведения занятий:

практическое занятие; теоретическое занятие; показательное выступление; соревнование; турнир.

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.

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

№ п/п	наименование	Количество штук
7.	Зал борьбы (не менее 60 кв.м)	1

8.	Лапы боксерские	10
9.	Макивары	5
10.	Шлем тренировочный	6
11.	Скакалки	10
12.	Набивные мячи	5
13.	Мешки боксерские (80 кг)	5
14.	Аптечка первой помощи	1

Планируемые результаты освоения программы

На основе систематических занятий 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;
- приемы страховки и самостраховки:
- приемы борьбы в стойке и партере, соответствующие уровню аттестации 6-5 кю, Федерации Кэмпо России;
- технику выполнения основных ударов руками и ногами, соответствующие уровню аттестации 6-5 кю, Федерации Кэмпо России.

будут *уметь*:

- выполнять технические действия ММА, соответствующие уровню аттестации 6-5 кю, Федерации Кэмпо России;
- выполнять комплекс специальных физических упражнений;
- 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	10	2	8	наблюдение
3.	Техника борьбы лежа:	46	2	44	аттестация
4.	Техника борьбы стоя	38	2	36	аттестация
5.	Ударная техника руками	34	2	32	аттестация
6.	Ударная техника ногами	28	2	26	аттестация
7.	Комбинированная техника ударов рук, ног, бросков	34	2	32	аттестация
8.	Общая и специальная физическая подготовка	22	1	21	аттестация
9.	Участие в соревнованиях	12	1	11	зачет
10.	Итоговое занятие	2	-	2	открытое занятие
	Итого	**216**	**16**	**200**	

Второй год обучения

№	Тема/раздел	Количество часов			примечание
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	опрос
2.	Акробатика и подводящие упражнения	6	1	5	наблюдение
3.	Техника борьбы лежа	48	2	46	аттестация
4.	Техника борьбы стоя	36	2	34	аттестация
5.	Ударная техника руками	30	2	28	аттестация
6.	Ударная техника ногами	28	2	26	аттестация
7.	Комбинированная техника ударов рук и ног	34	2	30	аттестация
8	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	аттестация
9.	Участие в соревнованиях	10	1	9	зачет
10.	Итоговое занятие	2	2	2	аттестация
	Итого	**216**	**16**	**200**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
год			36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
год			36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Методические материалы

Средства обучения

Организационно-педагогические средства

Дополнительная общеразвивающая программа «Смешанные единоборства ММА. Продвинутый уровень».

Конспекты занятий.

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

Дидактический материал***:***

Правила поведения в зале для тренировок.

Фотоматериалы занятий.

Видеоматериалы занятий.

Электронные-образовательные ресурсы***:***

Видеоматериалы по смешанному единоборству ММА.

Информационные источники:

Нормативно-правовые материалы

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в

рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Литература:

1. 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.
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. ISBN: 5-203-01694-14.
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.

Оценочные материалы

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

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям и проводится в сентябре, проводится 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 форме: наблюдений, зачетов, аттестаций, опросов.

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

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 2 года обучения в форме аттестации. По итогам работы в объединении обучающиеся поощряются наградами.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, аттестационный сертификат.

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 подготовка (СФП). По результатам экзамена учащимся присваиваются соответствующие степени, 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 - технически 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.

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Футбол»

Срок освоения: 4 года

Возраст обучающихся: средний школьный возраст

Разработчик:
Михайлов Михаил Александрович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

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

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.

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.

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.

Уровень освоения п – базовый.

Объём и срок освоения

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

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

Задачи

Обучающие:

Познакомить с историей и с правилами игры в «большой» футбол;

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – русский язык.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы

Программа реализуется в соответствии с рабочими программами. Возможна сетевая форма реализации. Учащиеся, в соответствии с планами участвуют в различных соревновательных мероприятиях. Педагогами проводится активная работа с родителями (совместные мероприятия, собрания. Индивидуальные консультации).

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.

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.

Количество обучающихся в группе

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 10 учащихся в группе.

Формы организации занятий

Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные занятия (выезды на соревнования).

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

№ п/п	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятие. Инструктаж по ОТ	2	2	1	тестирование
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	3	1	опрос
3	Физическая подготовка	26	6	20	зачет
4	Специальная физическая подготовка	30	8	22	зачет
5	Техника игры	36	10	26	зачет
6	Тактика игры	34	10	24	зачет
7	Участие в соревнованиях	10	-	10	соревнования
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие
	ИТОГО:	**144**	**39**	**105**	

Первый год обучения

Вариант на 6 часов в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятие. Инструктаж по ОТ	2	1	1	тестирование
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	3	1	опрос
3	Общая физическая подготовка	42	10	32	зачет
4	Специальная физическая подготовка	46	12	34	зачет
5	Техника игры	56	12	44	зачет
6	Тактика игры	54	10	44	зачет

7	Участие в соревнованиях	10	-	10	соревнования
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие
	ИТОГО:	**216**	**49**	**167**	

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	1	1	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	опрос
3	Общая физическая подготовка	38	8	30	зачет
4	Физиологические основы тренировки	32	8	24	зачет
5	Правила игры	62	18	44	зачет
6	Сведения о строении и функциях организма	48	14	34	опрос
7	Участие в соревнованиях	28	-	28	соревнования
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие
	ИТОГО:	**216**	**52**	**164**	

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	1	1	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	опрос
3	Ведение мяча	42	8	34	зачет
4	Обводка	46	12	34	зачет
5	Развитие скоростных способностей	46	12	34	зачет
6	Удары по воротам	44	8	36	зачет
7	Участие в соревнованиях	30	-	30	соревнования

8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие
	ИТОГО:	**216**	**44**	**172**	

Четвертый год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	1	1	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	опрос
3	Техника передвижения игрока	46	6	40	зачет
4	Освоение комбинаций «стандартные положения»	32	6	26	зачет
5	Тактические действия в нападении	54	8	46	зачет
6	Совершенствования техники защитных действий	44	7	37	зачет
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						4 часа в неделю
						6 часов в неделю
2 год						6 часов в неделю
3 год						6 часов в неделю
4 год						6 часов в неделю

Оценочные материалы

В процессе реализации дополнительной 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 следующим годам обучения, ранее занимавшихся по подобной 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, т.е. возможности работы в команде и 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 проводится по итогам 1, 2 и 3-го годов обучения, 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)

Методические материалы

Организационно-педагогические средства

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол».
Конспекты занятий.
Инструкции по охране труда.

Наглядный материал

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.

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.

Дидактические материалы

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

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.

Информационные источники

Нормативно-правовые материалы

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в

рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».

• Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

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.

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.

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

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

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 — ВКонтактеvk.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 №1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Футбольный клуб»

Срок освоения: 4 года

Возраст обучающихся: средний и старший школьный возраст

Разработчик:
Михайлов Михаил Александрович,
педагог дополнительного образования.

-

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей «Футбольный клуб» далее – программа) *физкультурно-спортивная*. Программа направлена на улучшение здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 12 лет до 18 лет, желающих научиться играть в мини футбол по правилам, стать здоровым и выносливым и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом.

Актуальность

В наше время в футбол, во всех странах, с большим интересом играют как взрослые, так и дети. Футбол является самой распространенной игрой, ведь не зря по всему миру его называют спортом под номером один.

Среди наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает видное место.

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.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для будущих футболистов. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом.

Развивая физические качества, необходимые для овладения игрой в мини-футбол, педагог придерживается принципов гармоничности и оздоровительной направленности учебного процесса. Обучение по программе помогает учащимися приобрести необходимые знания, умения, навыки для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также развивает навыки для умения вести здоровый образ жизни.

В процессе занятий педагог определяет отношение учащихся к занятиям, к людям, их окружающим, к самим себе, к природе. Определяет направленность развития личности учащихся, их интересы, мотивы поведения, степень развития нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Уровень освоения – углубленный.

Объём и срок освоения

Программа рассчитана на 4 года.

Объем учебных часов носит вариативный характер:

792 часа – для учащихся со слабой физической подготовкой;

864 часа – для учащихся с хорошей физической подготовкой и для учащихся, ранее занимавшихся футболом.

Цель программы

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся средствами мини-футбола.

Задачи

Обучающие:

Познакомить с историей зарождения футбола;

Познакомить с правилами игры в мини-футбол;

Познакомить с правилами судейства в мини-футболе;

Познакомить с техническими приемами и тактическими взаимодействиями в мини-футболе;

Познакомить с физическими возможностями человека и с правилами их тестирования;

Познакомить с основами личной гигиены, причинами травматизма на занятиях мини-футболом и правилами его предупреждения;

Познакомить с правилами и техникой выполнения упражнений общефизической подготовки;

Познакомить с правилами и техникой выполнения упражнений специальной физической подготовки;

Развивающие:

Способствовать развитию навыков выносливости, ловкости, координации движений;

Способствовать развитию умения психологически настраиваться на игру;

Способствовать развитию познавательной активности, инициативности на занятиях;

Способствовать развитию навыков участия в соревнованиях по мини-футболу;

Способствовать развитию мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к физическому самосовершенствованию;

Способствовать развитию навыков работы в команде.

Воспитательные:

Формирование понимания необходимости этичного поведения на футбольном поле с соперниками;

Формирование нравственных и волевых качеств у учащихся, уважения друг к другу;

Формирование уважительного отношения к славной истории нашей Родины, Формирование чувства патриотизма;

Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский язык.

Форма обучения: очная. При необходимости, дистанционная форма с использованием доступных педагогу и учащимся электронных ресурсов.

Особенности реализации программы

Содержание программы реализуется в соответствии с рабочей программой.

В программе предусматривается участие коллектива в фестивалях, концертах, конкурсах и массовых мероприятиях.

Родители приглашаются на собрания, индивидуальные консультации, открытые занятия.

Возможна реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости, дистанционная форма с использованием доступных педагогу и учащимся электронных ресурсов

Особенности организации образовательного процесса

Каждый следующий год программы предполагает увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей и духовных качеств учащихся. Для эмоциональности занятий активно применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включающие элементы соревнований. Предполагается ежегодное качественное и количественное увеличение участия в соревнованиях. Все учащиеся имеют возможность участвовать как во внутренних, так и в международных соревнованиях, а также в ежегодных тренировочных сборах в России и за рубежом.

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

В конце каждого года проводятся показательные соревнования для родителей, на которых учащиеся демонстрируют свои достижения, а родители знакомятся с тренировочным процессом.

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети указанного возраста, ранее обучавшихся по программе «Футбол». 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.

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

Количество обучающихся в группе

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

Форма организации занятий

Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные занятия. Внеаудиторные – занятия, проводимые вне стен образовательной организации (соревнования) осуществляются в соответствии с учебным планом

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, совершенствование 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.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимо просторное помещение для проведения занятий - спортивный зал, а также 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 и фут-зала	15
2.	Конусы для выполнения упражнений	15
3.	Манишки	15
4.	Ворота	2
5.	Сетка для ворот	2
6.	Обручи	15
7.	Гантели	15
8.	Фотоаппаратура	1
9.	Видеоаппаратура	1
10.	Индивидуальное снаряжение	15 комплектов
11.	Аптечка первой помощи	1

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

- сформируются навыки дисциплины, самоорганизации;
- сформируются навыки этичного поведения на футбольном поле с соперниками;
- сформируются нравственные и волевые качества у учащихся, уважение к себе, другим людям и к окружающему миру;

- сформируется уважительное отношение к славной истории нашей Родины, чувства патриотизма
- сформируются устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Метапредметные

- разовьются: выносливость, ловкость, координация движений;
- разовьется умение психологически настраиваться на игру, быть уравновешенным на поле;
- разовьется познавательная активность, инициативность на занятиях;
- разовьются навыки участия в соревнованиях различного уровня по мини-футболу;
- разовьется мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к физическому самосовершенствованию;
- разовьются навыки работы в команде.

Предметные ре

- 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 на 4 часа в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	опрос
3	Физическая подготовка	30	4	26	зачет
4	Специальная физическая подготовка	26	2	24	зачет
5	Техника игры	36	4	32	соревнования
6	Тактика игры	34	4	30	соревнования
7	Участие в соревнованиях	10	-	10	соревнования

8	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
	ИТОГО:	**144**	**15**	**129**	

Первый год обучения

Вариант на 6 часов в неделю

№ п/п	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	4	-	опрос
3	Физическая подготовка	46	6	38	зачет
4	Специальная физическая подготовка	40	4	36	зачет
5	Техника игры	56	6	50	соревнования
6	Тактика игры	54	6	48	соревнования
7	Участие в соревнованиях	12	-	12	соревнования
8	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
	ИТОГО:	**216**	**28**	**188**	

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	опрос
3	Физическая подготовка	36	4	32	зачет
4	Специальная физическая подготовка	36	4	32	зачет
5	Техника игры	56	6	50	соревнования
6	Тактика игры	54	6	48	соревнования
7	Участие в соревнованиях	26	-	26	соревнования
8	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
	ИТОГО:	**216**	**24**	**192**	

Третий год обучения

№	Название раздела/темы	Количество учебных часов	Форма

п/п		Всего	Теория	Практика	контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	опрос
3	Физическая подготовка	36	4	32	зачет
4	Специальная физическая подготовка	36	4	32	зачет
5	Техника игры	56	6	50	соревнования
6	Тактика игры	54	6	48	соревнования
7	Участие в соревнованиях	26	-	26	соревнования
8	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
	ИТОГО:	**216**	**24**	**192**	

Четвертый год обучения

№ п/.	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	опрос
3	Физическая подготовка	36	4	32	зачет
4	Специальная физическая подготовка	36	4	32	зачет
5	Техника игры	56	6	50	соревнования
6	Тактика игры	54	6	48	соревнования
7	Участие в соревнованиях	26	-	26	соревнования
8	Итоговое занятие	2	1	1	соревнование
	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						4 часа в неделю

						6 часов в неделю
2 год						6 часов в неделю
3 год						6 часов в неделю
4 год						6 часов в неделю

Методические материалы

1. Организационно-педагогические средства

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбольный клуб».
Конспекты занятий.

2. Наглядный материал

Плакат с правилами выполнения нормативов.
Картинки с правилами выполнения некоторых технических действий.
Схема расстановки игроков на футбольном поле.

3. Дидактические материалы

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

4. 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.

5. Методические рекомендации

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 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.

Нормативно-правовой блок

1. Инструкции

- 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.

Информационные источники

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

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.
- Физиология развития ребенка под ред. В.И. Козлова, Д.А. Фарбер. - М.,1983.
- 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.

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.
- Лобановский В. Бесконечный матч. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 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.

Старостин А. Повесть о футболе. М.: Советская Россия, 1973.

▪ Учебник по анатомии для спортивного техникума /Ред. Иваницкий М. Ф. – М.: Издательство «Олимпия», 2008.
▪ Фесуненко И.С. Пеле, Гаррнча, футбол…. М.: Физкультура и спорт, 1970.

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

Интернет-сайты:

Ассоциация мини-футбола в Росии. - 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/

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Футбольный клуб» 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, 3 и 4 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, опросов, соревнований.

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 4 учебного года в виде соревнования.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, таблицы.

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол №1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____/А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Чир-спорт»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: младший, средний и старший школьный возраст

Разработчик:
Полянкина Анна Сергеевна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Чир-спорт» (далее - Программа) *физкультурно-спортивная.* Программа предусматривает общую физическую подготовку обучающихся, оздоровление детей средствами физической культуры, спорта, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни.

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.

Актуальность

Актуальность данной программы заключается в создании для обучающихся условий гармоничного и всестороннего развития: интеллектуального, физического, эмоционального. Чир-спорт – это вид деятельности, в процессе занятий которым формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Чир-спорт создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству. 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. Занятия данным видом спорта также развивают смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся.

Отличительные особенности программы

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 чирлидинга как вида спорта.

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».

Уровень освоения программы

Базовый, так как, не смотря на количество учебных, подходящих по требованию к углубленному уровню, данная Программа по целепологанию, по содержанию и требованию к результативности освоения программы предусматривает освоение Программы, соответствующее **базовому** уровню. Учащиеся, закончившие данную Программу далее могут продолжить свое обучение уже по Программе углубленного уровня.

Объем и срок освоения

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

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

Задачи

Обучающие:

Обучить сложным элементам хореографии.

Обучить теоретическим знаниям и навыкам элементов чир-спорта.

Обучить основам растяжки/стрейчинга.

Обучить упражнениям на расслабление мышц и опорно-двигательного аппарата.
Способствовать обучению правильного и эффективного использования возможностей человеческого тела.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – русский.

Формы обучения

Очная. Дистанционна форма вводится только при форс-мажорных обстоятельствах, после указаний отдела образования.

Особенности реализации программы

В программе предусматривается участие коллектива в соревнованиях, фестивалях и акциях. Родители приглашаются на собрания, индивидуальные консультации, на соревнования, на открытые занятия и т.д.

Проведение дистанционных занятий, осуществляется в случае отсутствия возможности проведения занятий в очном режиме. В случае необходимости, предусматриваются некоторые формы дистанционного обучения: чат-занятия (занятие, проходящее при использовании чат-технологий). Дистанционная форма обучения является частично-самостоятельной формой с использованием информационных технологий, как основного средства обучения с сохранением всех присущих обучению компонентов (целей, содержания, методов, организационных форм) и с применением специфических технических средств (интернет-технологий или других интерактивных средств. Наличие различных электронных средств, вовлекающих детей в обучение, предоставляют им возможность участвовать в процессе обучения.). Хорошо проработанная программа все-таки не полностью копирует очный курс.

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.

Обучение строится строго на основании возрастных особенностей детей. Чир-спорт – это командный вид спорта и для каждого ребенка отводится своя роль в команде. Учитывая, чир-спорт относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной активности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости.

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Начинает интенсивно развиваться костная и мышечная системы, а значит, особое внимание педагогу стоит уделить осанке. В этом возрасте у детей есть свои особенности в организации движения. Им намного проще выполнять размашистые, крупные движения, мелкая техника даётся им очень тяжело. Несмотря на то, что у детей растёт физическая выносливость, на психологическом уровне они не могут долго концентрировать внимание на чём-то одном, не умеют ещё сосредотачиваться, в результате чего интерес быстро угасает, и они очень быстро утомляются. Поэтому занятие не должно быть эмоционально перенасыщено, объём материала должен быть ограничен их физическими возможностями. Это необходимо учитывать, меняя формы деятельности в течение занятия, чередовать серьезную деятельность с игровыми формами обучения, чтобы переключить и удержать внимание учащихся. В этом возрасте ребенок становится самостоятельным, переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству.

Средний школьный возраст - возраст характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, избытком или дефицитом веса. Происходит созревание опорно-двигательного аппарата и центральных регуляторных механизмов, что обеспечивает развитие важнейших качественных характеристик двигательной активности. К этому возрасту у подростков сформированы все основные механизмы управления движениями, свойственные взрослому организму. Учитывая возрастные особенности очень важно исходить из того, что задачей педагога является не пассивное приспособление к ним, а содействие их прогрессивному изменению. Необходимо активно подкреплять и направлять, даже преднамеренно вызывать желаемые положительные изменения в функциональных проявлениях организма, поведении, а также становлении личности учащихся. Необходимо строго учитывать в процессе обучения индивидуальные проявления возрастных особенностей, строить учебный процесс с учетом реальных возможностей детей.

В старшем школьном возрасте на первое место выходит профессионализм – это чёткий график достижения целей, учитывающий состояние организма учащихся, физической формы, пластических возможностей. В этом возрасте, юноши и девушки приближаются к завершению своего формирования. Они полны сил и энергии, они стремятся активно проявлять себя в различных видах деятельности. Начинают определяться их жизненные и трудовые интересы. Усиливается внимание к эстетическому облику человека, они привыкают сознательно контролировать свою манеру держаться и двигаться, придают большое значение внешности и костюму. Им свойственна эмоциональность, стремление жить и действовать в коллективе и, в то же время, желание ярко проявить свою индивидуальность характер

Условия набора в коллектив

В коллектив принимаются все желающие заниматься чир-спортом, указанного возраста, независимо от физической подготовки.

Единственное и главное условие приема в коллектив – наличие медицинской справки от врача о допуске к занятиям.

Условия формирования групп

Группы первого года обучения формируются из детей разного возраста, что связано со спецификой формирования в будущем коллективных пирамид и стантов для соревнований. Группы формируются 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. Дополнительный прием проводится на основе собеседования и, при наличии определенной физической подготовки, ребенок принимается на обучение.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом. Группы 1-го года обучения должны состоять из 15 человек, группы второго года – не менее 12 человек, группы 3-го года обучения – не менее 10 человек.

Формы организации занятий

В программе предусматриваются аудиторные занятия, так и внеаудиторные – выезды на конкурсы и соревнования, в соответствии с учебным планом.

Формы проведения занятий

Лекция, беседа, тренировка, соревнование, открытое занятие.

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;

Индивидуальная (в рамках занятия) - обучающиеся могут выполнять упражнения, которые дал тренер, если видит, что спортсмен готов к самостоятельному выполнению. Пример: индивидуальная растяжка, индивидуальная отработка упражнения.

Материально-техническое оснащение

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

№	наименование	Количество
1.	спортивные маты	8
2.	скакалки	15
3.	спортивные коврики	15
4.	магнитофон	1

5.	видеоаппаратура	1
6.	помпоны	30
7.	доска для объявлений и документов	1

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- у учащихся сформируются нравственные качества личности, патриотизма, любви к Родине;
- у учащихся сформируются моральные и волевые качества;
- у учащихся сформируются лидерские качества целеустремленности, уверенности в себе, эмоциональной зрелости.
- 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, чирлидингом или другим видом спорта;
- у учащихся разовьется концентрации внимания;
- у учащихся разовьются двигательные качества (сила, быстрота 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 учащихся 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 учащихся 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	

1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	-	Опрос
2	Программа «Чирлидинг»	52	4	48	Контрольные упражнения
3	Программа «Перфоманс»	12	2	22	Контрольные упражнения
4	Хореография	14	2	12	Контрольные упражнения
5	Акробатика	20	6	14	Контрольные упражнения
6	Общая физическая подготовка	30	2	28	Контрольные упражнения
7	Промежуточный контроль по общей спортивной подготовке	6	-	6	Сдача нормативов
8	Выезд на соревнования	6	-	6	Соревнование
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	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	-	Опрос
2	Программа «Чирлидинг»	62	4	58	Контрольные упражнения
3	Программа «Перфоманс»	20	4	16	Контрольные упражнения
4	Хореография	46	4	42	Контрольные упражнения
5	Акробатика	26	6	20	Контрольные упражнения
6	Общая физическая подготовка	40	4	36	Контрольные упражнения
7	Промежуточный контроль по общей спортивной подготовке	6	-	6	Контрольные упражнения
8	Выезд на соревнования	6	0	6	Соревнование

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	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	-	Опрос
2	Программа «Чирлидинг»	68	4	64	Контрольные упражнения
3	Программа «Перфоманс»	20	4	16	Контрольные упражнения
4	Классическая хореография	46	4	42	Контрольные упражнения
5	Акробатика	26	6	20	Контрольные упражнения
6	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Контрольные упражнения
7	Промежуточный контроль по специальной спортивной подготовке	6	-	6	Контрольные упражнения
8	Выезд на соревнования	6	-	6	Соревнование
9	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый концерт
ИТОГО:		**216**	**25**	**191**	

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	-	Опрос
2	Программа «Чирлидинг»	68	4	64	Контрольные упражнения
3	Программа «Перфоманс»	16	4	16	Контрольные упражнения
4	Классическая хореография	50	4	42	Контрольные упражнения
5	Акробатика	30	6	20	Контрольные упражнения

6	Специальная физическая подготовка	36	4	36	Контрольные упражнения
7	Промежуточный контроль по специальной спортивной подготовке	6	1	5	Контрольные упражнения
8	Выезд на соревнования	6	-	6	Соревнование
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						4 часа в неделю
						6 часов в неделю
2 год						6 часов в неделю
3 год						6 часов в неделю

Методические материалы

Средства обучения

Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Чир-спорт»

Конспекты занятий.

Инструкции по охране труда.

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».

Наглядный материал:

Фотоматериалы занятий и соревнований.

Видеоматериалы занятий и соревнований.

Электронные-образовательные ресурсы:

Видеоматериалы (подборка видеоматериалов на флешнакопителях).

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

Нормативно-правовые материалы

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Информационные источники:

Литература для педагогов:

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. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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. К**о**декс 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

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной 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: опроса, контрольных упражнений, соревнований.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам 1 и 2 годов обучения, проводится в форме 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.

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол №1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____ / А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Шахматы»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: младший и средний школьный возраст

Разработчик:
Самойлова Марина Игоревна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Шахматы» (далее - программа) *физкультурно-спортивная.* Реализация программы содействует развитию детской социальной инициативы, овладению нормами и правилами поведения, формирует мотивацию на ведение здорового образа жизни, социального благополучия и успешности в будущем.

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.

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. Программа учитывает физиологические особенности детей, а также психолого-педагогические и возрастные особенности обучающихся.

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.

Уровень освоения - базовый.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Объём учебных часов - 432 часа.

Цель

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

Задачи

Обучающие:

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

Развивающие:

Развить логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение; внимательность,
Развить умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной задачи;
Развить стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата;
Развить у них интерес к игре в шахматы;
Сформировать мотивацию к дальнейшему развитию в области игры в шахматы.

Воспитательные:

Способствовать формированию внимательности, терпеливости, изобретательности, гибкости ума.;
Воспитывать уверенность в себе и в своих силах, трудолюбие;
Воспитывать уважение к чужому мнению;
Воспитывать уважение к истории России, чувство любви к родине, патриотизм.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации : русский язык.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

Возможна сетевая форма реализации ДОП.

Особенности реализации образовательного процесса

Содержание программы включает изучение следующих разделов:

Шаг 1. Шахматная доска. На данном этапе учащиеся познакомятся с правилами безопасности при игре в шахматы, узнают историю возникновения шахмат, познакомятся с такими понятиями как: шахматная доска, вертикаль, горизонталь, диагональ в игровой форме.

Шаг 2. Шахматные фигуры. В игровой форме обучающиеся познакомятся с шахматными понятиями, фигурами. Видеофильмы будут демонстрировать историю возникновения шахматных фигур. Мультфильмы расскажут о шахматных фигурах. В стихотворной форме ребята лучше запомнят названия шахматных

фигур. Обучающимся будет предоставлена возможность проявить свое творчество – придумать сказку и презентовать ее своим друзьям и родителям.
Шаг 3. Шахматные ходы. Будут ознакомлены со всеми шахматными ходами фигур. Полученные знания проявят в развлечениях «Шахматный бой», «Шахматный калейдоскоп».
Шаг 4. В стране шахматных чудес: учимся играя. Закрепление полученных знаний и навыков в играх и упражнениях. Познакомятся с новыми понятиями «рокировка», «шах», «мат», «ничья, пат» Очередность данных шагов позволит последовательно и постепенно изучить обучающимся тему «Шахматы» в игровой форме. Занятия сочетают в себе различные варианты практических заданий и упражнений, дидактические и практические игры, решение шахматных задач, шахматные игры, шахматные турниры. Для предотвращения переутомления детей на занятиях активно применяются здоровье сберегающие технологии. Особое внимание уделяется двигательному режиму – статические и динамические моменты занятия чередуются. В середине занятия проводится 7 физкультминутка. Занятия проводятся в специализированном учебном классе, оборудованном соответствующей возрасту мебелью и игровым оборудованием. Процесс обучения игре в шахматы должен быть максимально наглядным, доступным, эмоционально-насыщенным, интересным и желанным. Для этого широко используются словесный, наглядный и игровой методы.

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети младшего и среднего школьного возраста 6-16 лет, желающие заниматься.

Условия набора в коллектив:

Допустимо формирование разновозрастных групп, так как предусмотрен дифференцированный подход к каждому ребенку.

Количество обучающихся в группе:

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

На 1-м году обучения – не менее 15 человек.

На 2-м году обучения – не менее 12 человек.

На 3-м году обучения – не менее 10 человек.

Форма организации занятий

Программа предусматривает как аудиторные, так и внеаудиторные (выездные турниры, посещение профильных музеев и мероприятий)

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.

Материально-техническое обеспечение программы.

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

№	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;
- сформируют уважение к истории России, чувство любви к родине, патриотизм.

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	

1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	1	1	опрос
2	Основы шахматной игры	56	16	40	соревнования
3	Элементы шахматной партии	46	14	32	опрос
4	Основы шахматной тактики	38	12	26	тестирование
5	Итоговое занятие	2	1	1	соревнования
	ИТОГО:	**144**	**43**	**101**	

Второй год обучения

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

Третий год обучения

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

Методические материалы

Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа «Шахматы».

Конспекты занятий.

Инструкции по охране труда.

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.

Стихи о шахматах.

Фотоматериалы занятий и турниров.

Видеофильмы, демонстрирующие историю возникновения шахматных фигур.

Мультфильмы о шахматных фигурах.

Видеоматериалы занятий и турниров.

Наглядный материал:

Схемы шахматных ходов.

Электронные-образовательные ресурсы:

Подборка материалов 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 ша[vfns.

Информационные источники

Нормативно-правовые материалы

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Литература для педагога

- Бондарь Л.А., Лившиц А.И., Любошиц А.И. Шахматные семестры. – М..: Высшая школа, 1984. – 240 с.- Текст: непосредственный.
- Ботвинник И.М., Каждан М.В. Урок ведет тренер. – Мн.: Полымя, 1992. – 272 с. ISBN 5-345-00419-6. 300экз. – Текст: непосредственный.
- Журавлев Н.И. Шаг за шагом. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с. ISBN 978-5-94693-586-9. 350экз. – Текст: непосредственный.
- Каган И.Л. В ваших руках короли. – Петрозаводск: Карелия, 1986. – 244 с. ISBN: 978-5-903639-14-4. 500экз. – Текст: непосредственный.
- Калиниченко Н.М. Книга начинающего шахматиста. – М.: Астрель: АСТ, Владимир: ВКТ, 2008. – 416 с. ISBN 978-5-17-052415-0. 750экз. – Текст: непосредственный.
- Костенюк А.К. Как стать гроссмейстером в 14 лет. – М.: ЭПИцентр, «АЯКС», 2001. – 208 с. ISBN 5-89069-053-1. 400экз. – Текст: непосредственный
- Макарычев С.Ю., Макарычева М.И. От А до ... - М.: «64», 1995. – 192 с. ISBN 5-88980-004-3. 1000экз. – Текст: непосредственный.
- Новотельнов Н.А. Знакомьтесь: шахматы. – П.: Лениздат, 1976. – 256 с. 200экз. – Текст: непосредственный.
- Бондаревский И.З. Комбинации в миттельшпиле. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 128 с. ISBN 5-222-01621-8. 400экз. – Текст: непосредственный.

- Конотоп В.А. Конотоп С.В. Тесты по тактике для начинающих шахматистов. – Краснодар: Кубанькино, 2005. – 160 с. ISBN 5-94932-002-6. 600экз. – Текст: непосредственный

Литература для обучающихся

- Бареев И.А. Гроссмейстеры детского сада. – М.: редакция журнала «Наш малыш», 1995. – 128 с. ISBN: 5-900928-01-2. 300экз. – Текст: непосредственный.
- Давлетов Д., Костров В. Шахматы для детей и родителей: Учебник для начинающих. – СПб: Издательский Дом «Литера», 1996. – 186 с. ISBN 5-94455-088-0. 400экз. – Текст: непосредственный.
- Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. - М.: Тера-Спорт, 2001. – 344 с. ISBN:978-5-94693-016-1. 350экз. – Текст: непосредственный
- Кастор Х. Играем в шахматы. – М.: Machaon, 1998. – 32 с. ISBN. 5-88215-325-5. 500экз. – Текст: непосредственный.
- 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. 1000экз. – Текст: непосредственный.
- Фишер Р. Бобби Фишер учит играть в шахматы. – Киев: «Здоровья», 1991. 280 с. ISBN 5-1768889-А. 400экз. – Текст: непосредственный
- 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. ISBN 966-03-0567-2. 500экз. – Текст:непосредственный
- Иващенко С. Учебник шахматных комбинаций: В 2 т. – М.: Russian chess house, 2002. ISBN 5-94693-045-1. 600экз. – Текст: непосредственный.
- Костров В.В., Рожков П.П. 1000 шахматных задач. Решебник. 1 год. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2001. – 128 с. ISBN: 594455-012-0. 400экз. – Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы

Электронные книги:

Авербах Ю. Л., Котов А. А., Юдович М. М. Шахматная школа – М.: Феникс, 2005.– URL:http://whychess.ru/averbah_chess_school.html . (дата обращения:30.03.2023). – Режим доступа: свободный. - Текст: электронный

Исаак Линдер, Владимир Линдер. Жизнь и игра: М., 2006. – URL:http://whychess.ru/489karpov-guzn-igra.html . (дата обращения:30.03.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный

Линдер И.М. Энциклопедия шахматного олимпа. – М., 2008 – URL:http://whychess.ru/571linder-mihail-tal.html. (дата обращения:30.03.2023). – Режим доступа: свободный. - Текст: электронный

Крогиус Н.В. О психологии шахматного творчества. – М., 1969. URL:http://whychess.ru/568o-psihologiua-shahmatnom-tvorchestve.html. (дата обращения:30.03.2023). – Режим доступа: свободный. - Текст: электронный

Интернет - сайты:

Обучающий курс для начинающих шахматистов и игра в шахматы онлайн: официальный сайт. – Москва. – 2011-2023. – обновляется ежедневно. - URL:

http://www.chess-master.net/articles/3.html; (дата обращения:30.03.2023). – Режим доступа: свободный. - Текст – электронный.
Шахматы: официальный сайт. – Москва. – 2014-2023. – обновляется ежедневно. URL: http://megachess.net/School/textbook/; (дата обращения:30.03.2023). – Режим доступа: свободный. Текст – электронный.
Шахматная библиотека: официальный сайт. – Москва. – 2017-2023. – обновляется ежедневно. URL: http://webchess.ru/ebook /. (дата обращения:30.03.2023). – Режим доступа: свободный. Текст – электронный.
Практическая игра официальный сайт. – Москва. – 2015-2023. – обновляется ежедневно. –URL: www.playok.com, www.gambler.com (дата обращения: 30.03.2023) – Режим доступа: свободный. Текст – электронный.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной 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 года, 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.

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____ / А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Шашки»

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: младший и средний школьный возраст

Разработчик:
Дружинина Ксения Сергеевна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

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

В нашей стране большой популярностью пользуется шашечная игра. Данная интеллектуальная игра прочно вошла в наш быт. Как интеллектуальный спорт шашки стали признанной частью общечеловеческой культуры. Этот вид спорта вполне доступен для некоторых категорий детей, имеющих проблемы со здоровьем.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста от 6 до 14 лет. Программа учитывает физиологические особенности детей, а также психолого-педагогические и возрастные особенности обучающихся.

Актуальность

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

Программа адаптирована для детей с проблемами со здоровьем и направлена на развитие мышления, социальной активности ребенка и его способности действовать в различных ситуациях. В программе представлены игровые формы обучения, которые являются эффективным средством решения проблем со здоровьем.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения

Объем учебных часов носит вариативный характер: 144 часа (по 72 часа 1-й и 2-й год обучения) для ознакомительного изучения материала и 288 часов (по 144 часов 1-й и 2-й год обучения) для базового освоения материала.

Срок реализации программы – 2 года.

Цель

Содействие формированию личностного и интеллектуального развития учащихся, имеющих проблемы со здоровьем 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. 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 шашки и активное участие в занятиях;
5. Сформировать мотивацию к познанию и творчеству.

Воспитательные:

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

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации**:** русский.

Форма обучения**:** очная.

Особенности реализации программы

Содержание программы реализуется в соответствии с рабочей программой. В программе предусматривается участие коллектива в соревнованиях. Родители приглашаются на собрания, индивидуальные консультации. Возможна реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

При проведении занятий учитываются возрастные особенности детей, их природные данные и состояние здоровья, возможности организма на данном этапе.

Обучение может быть организовано в дистанционном формате с использованием доступных электронных технологий.

Условия набора в коллектив

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

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующими санитарно-эпидемиологическими требованиями:

на 1 году обучения - не менее 15 человек,

на 2 году обучения – не менее 12 человек,

Формы организации занятий

Программой предусматриваются аудиторные и внеаудиторные групповые занятиям.

Формы проведения занятий

Лекция, беседа, соревнование, конкурс.

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 помещение для занятий.

Оборудование, инвентарь, материалы из расчета на группу учащихся:

№ п/п	наименование		Количество
1.	комплекты шашек и досок		16
2.	демонстрационная доска		1
3.	демонстрационная доска с фигурами		1
4.	шашечные часы		1
5.	компьютер		1
6.	компьютерные программы самообучающих игр в шашки	Draughts.1_1	1
7.		Checkers	1
8.		sw_46.rus	1
9.		Swiss Master 5.1	1
10.		Plus 700	1
11.		Plus 800	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;

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 шашки и активное участие в занятиях;
- сформируют мотивацию к познанию и творчеству;

Предметные:

- познакомятся с историей игры в шашки;
- познакомятся с правилами игры в шашки;
- познакомятся с правилами оценивания шашечных турниров.

Учебные планы
1 год обучения

Вариант программы на 72 часа

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие. Охрана труда	3	1	2	опрос
2	игры	5	1	4	турнир
3	Миттельшпиль	44	10	34	конкурс
4	Эндшпиль	19	5	14	турнир
5	Заключительное занятие	1	-	1	Итоговый турнир
	ИТОГО:	**72**	**17**	**55**	

Вариант программы на 144 часа

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда	6	2	4	опрос
2	игры	10	2	8	турнир
3	Миттельшпиль	88	20	68	конкурс
4	Эндшпиль	38	10	28	турнир
5	Заключительное занятие	2	-	2	Итоговый турнир
	ИТОГО:	**144**	**34**	**110**	

2 год обучения

Вариант программы на 72 часа

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда	3	1	2	опрос
2	игры	5	1	4	турнир
3	Миттельшпиль	44	10	34	конкурс
4	Эндшпиль	19	5	14	турнир
5	Заключительное занятие	1	-	1	Итоговый турнир
	ИТОГО:	**72**	**17**	**55**	

Вариант программы на 144 часа

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы онтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда	6	2	4	опрос
2	игры	10	2	8	турнир
3	Миттельшпиль	88	20	68	конкурс

4	Эндшпиль	38	10	28	турнир
5	Заключительное занятие	2	-	2	Итоговый турнир
	ИТОГО:	**144**	**34**	**110**	

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	25.09	36	36	72	2 часа в неделю
	01.09	25.05	36	72	144	4 часа в неделю
2 год	01.09	25.09	36	36	72	2 часа в неделю
	01.09	25.05	36	72	144	4 часа в неделю

Оценочные материалы

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

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся 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, конкурсов.

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

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

Система форм отслеживания и предъявления результатов:

Диагностические карты, опросники, тесты.

Методические материалы

1. Организационно-педагогические средства

Дополнительная общеразвивающая программа «Шашки».

Конспекты занятий.

Инструкции по охране труда.

2. 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»

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**.**

Информационные источники:

Нормативно-правовые материалы

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Литература для педагога

- Барский Ю, Герцензон Б. Приключения на шашечной доске. – Л.: Лениздат, 1969.

▪ Борякова Н. Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. – СПб., 2008.
▪ Верховых А., Гершт С. Комбинации – одноходовки. – СПб., 2009.
▪ Герцензон Б., Рамм Л. Учитесь играть в шашки. – Л.: Ленинградский Дворец Пионеров, 1964 г.
▪ Герцензон Б., Лангин В. Школа шашек для первоклашек. – СПб.: Информационно - издательское агентство "Лик", 1996.
▪ Герцензон Б., Наприенков А., Филлипов К. О шашках в шутку и всерьёз. - Ростов - на – Дону: Ростовское книжное издательство, 1991.
▪ Городецкий В. Книга о шашках. – М.: Детская литература, 1989.
▪ Лалаева Р., Шаховская С. Логопатопсихология. - М.: Наука, 1997.

Литература для обучающихся

▪ Верховых А., Гершт С. Комбинации-одноходовки. – СПб., 2009.
▪ Драгунов А.В. Сборник задач для решения. «В окончании партии. Выигрываем комбинационно и позиционно. 0+». - Калуга, 2015.
▪ Каплунов Я.Л. Секреты шашечного сундука или домашняя волшебная книга. - СПб.: РИС ГБОУ ЦО «СПбГДТЮ», 2007
▪ Петрова Л.В., Шаг за шагом, братцы, решаем комбинации.- СПб., 2000.
▪ Рамм Л. М. Азбука игры в русские шашки. – Черкассы: Ареон, 2017.

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 шашок. – СПб.:1997 - https://docviewer.yandex.ru/view

Интернет-сайты

▪Яндекс. Картинки. - https://www.10kor.ru/faq/igry-igrushki/pravila-igry-v-shashki/#rus
▪Книга про русские шашки для детей. - http://www.kombinashki.ru/hr_page13.php
▪Шашки в России: Сайт о шашках и шашистах.- http://www.shashki.com
▪Все о шашках. - http://damki.net

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

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
Протокол № 1 от 27.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 210 от 01.09 2026 г.
Директор ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
_____ / А.Б. Михайлов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Юный футболист»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: младший и средний школьный возраст

Разработчик:
Григорьев Павел Константинович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей «Юный футболист» (далее – Программа) *физкультурно-спортивная*. Программы физкультурно-спортивной направленности нацелены на повышение роли физической культуры и спорта в воспитании и формировании интереса к здоровому образу жизни, физическому развитию детей,

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.

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.

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

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.

Уровень освоения: базовый

Объем и срок освоения

Срок реализации программы 3 года.

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

Цель

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

Задачи

Обучающие:

- познакомить с историей зарождения футбола;
- познакомить с правилами игры в мини-футбол;
- познакомить с правилами судейства в мини-футболе;
- познакомить с техническими приемами и тактическими взаимодействиями в мини-футболе;
- познакомить с основами личной гигиены, причинами травматизма на занятиях мини-футболом и правилами его предупреждения;
- познакомить с правилами и техникой выполнения упражнений общефизической подготовки;
- познакомить с правилами и техникой выполнения упражнений специальной физической подготовки;

Развивающие:

- способствовать развитию навыков выносливости, ловкости, координации движений;
- способствовать развитию умения психологически настраиваться на игру;
- способствовать развитию познавательной активности, инициативности на занятиях;
- способствовать развитию навыков участия в соревнованиях по мини-футболу;

- способствовать развитию мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к физическому самосовершенствованию;
- способствовать развитию навыков работы в команде.

Воспитательные:

- способствовать формированию этичного поведения на футбольном поле;
- способствовать формированию уважения к истории России, любви к родине., патриотизм;
- способствовать формированию устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы**:** русский язык

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы

Возможна сетевая форма реализации программы. Обучающиеся участвуют в массовых соревновательных мероприятиях. Создаются условия для совместной деятельности обучающихся и родителей

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.

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.

Количество обучающихся в группе

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.

Формы организации занятий

Программа предусматривает аудиторный и внеаудиторные занятия

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», электронную почту.

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

Планируемые результаты освоения программ

Личностные

-навыки этичного поведения на футбольном поле с соперниками;
- нравственные и волевые качества у учащихся, уважение к себе, другим людям и к окружающему миру;
- сформированное уважение к истории России, любовь к родине., патриотизм;
- 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	
1	Вводное занятия. Инструктаж по ОТ.	2	1	1	опрос
2	Гигиена, предупреждение	4	2	2	опрос

	травм, врачебный контроль, самоконтроль.				
3	Физическая подготовка	24	6	18	зачет
4	Специальная физическая подготовка	30	10	20	зачет
5	Техника игры	36	12	24	соревнование
6	Тактика игры	34	10	24	соревнование
7	Участие в соревнованиях	12	-	12	соревнование
8	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие
ИТОГО:		**144**	**42**	**102**	

Вариант программы на 6 часов в неделю

№	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятия. Инструктаж по ОТ.	3	2	1	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	3	2	1	опрос
3	Физическая подготовка	39	10	29	зачет
4	Специальная физическая подготовка	45	17	28	зачет
5	Техника игры	57	18	39	соревнование внутри группы
6	Тактика игры	54	16	38	соревнование внутри группы
7	Участие в соревнованиях	12	-	12	соревнования
8	Итоговое занятие	3	1	2	открытое занятие
ИТОГО:		**216**	**66**	**150**	

Второй год обучения

Вариант программы на 4 часа в неделю

№	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж ОТ.	2	1	1	опрос

2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	4	3	1	опрос
3	Физическая подготовка	20	4	16	зачет
4	Специальная физическая подготовка	30	8	22	зачет
5	Техника игры	38	10	28	соревнования
6	Тактика игры	36	8	28	соревнования
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	
1	Вводное занятие. Инструктаж ОТ.	3	2	1	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	3	2	1	опрос
3	Физическая подготовка	30	8	22	зачет
4	Специальная физическая подготовка	42	12	30	зачет
5	Техника игры	63	18	55	соревнования
6	Тактика игры	60	15	55	соревнования
7	Участие в соревнованиях	12	-	12	соревнования
8	Итоговое занятие	3	1	2	открытое занятие
ИТОГО:		**216**	**58**	**178**	

Третий год обучения

Вариант программы на 4 часа в неделю

№	Название раздела/темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	1	1	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный	4	3	1	опрос

	контроль, самоконтроль.				
3	Физическая подготовка	16	2	14	зачет
4	Специальная физическая подготовка	20	2	18	зачет
5	Техника игры	42	4	38	соревнования
6	Тактика игры	46	4	42	соревнования
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	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	3	2	1	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	3	2	1	опрос
3	Физическая подготовка	39	10	29	зачет
4	Специальная физическая подготовка	45	17	28	зачет
5	Техника игры	57	18	39	соревнования
6	Тактика игры	54	16	38	соревнования
7	Участие в соревнованиях	12	-	12	соревнования
8	Итоговое занятие	3	1	2	открытое занятие
ИТОГО:		**216**	**66**	**150**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год						4 часа в неделю
						6 часов в неделю
2 год						4 часа в неделю

						6 часов в неделю
3 год						4 часа в неделю
						6 часов в неделю

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной 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).

Методические материалы

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.

Организационно-педагогические средства

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный футболист».

Конспекты занятий.

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.

Наглядный материал

Плакат с правилами выполнения нормативов.
Картинки с правилами выполнения некоторых технических действий.
Схема расстановки игроков на футбольном поле.

Дидактические материалы

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

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

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.

Информационные источники

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (с изм. 04.08.2023).
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге».
8. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

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.
- З доровье - 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.

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.

- У чебник по анатомии для спортивного техникума /Ред. Иваницкий М. Ф. – М.: Издательство «Олимпия», 2008.

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

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: 2026.11.02 10:26:55 +03'00'