

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

направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 3 год

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Новизна программы состоит в сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении

состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Занятия проводятся в малом спортивном зале МБОУ СОШ №18 г. Канска.

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол»:

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы появляются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УУД формируются в процессе взаимодействия с детьми, взрослыми, самостоятельной деятельности.

Ожидаемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе;
2. дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

1. Содержание программы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение

Изучение теоретического материала программы проводится в форме 10-15 минутных бесед, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секции дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игры по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Рекомендуется задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий планируется проводить на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду при температуре не ниже -10 градусов мороза.

Большое значение отводится физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, с включением элементов соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются и физические качества занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по мини-футболу, у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый мини-футболисту – его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки мини-футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования ее.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

Возраст обучающихся 10-12 лет.
Программа рассчитана на три года.
Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа.
34 недели

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании.

Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе, общегородских мероприятий, входящих в утвержденный Департаментом образования города Москвы перечень;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы, данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

Содержание программы занятий.

1. Вводное занятие: техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу.

2. ОФП: прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.

3. СФП: подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.

4. Техника игры: анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.

5. Тактика игры: обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических

4. Техника игры в футбол: обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом.

5. Тактика игры: игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.

6. Основы методики обучения и тренировки футболистов: рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения. Учебно-тренировочные занятия -

основная форма работы с молодыми футболистами. «Круговая тренировка» - форма организации занятий.

7. Инструкторская и судейская практика: судейское руководство игрой, оформление протокола игры.

8. Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.

9. Итоговое занятие: участие в соревнованиях.

Содержание.

Раздел I. Теоретическая подготовка.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

Раздел I. Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

5.Правила игры:

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6.Оборудование и инвентарь:

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка(ОФП)решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

Эти виды подготовки при проведении занятий по мини-футболу - основа обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Техническая подготовка.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

- 1.Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.
- 2.Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
- 3.Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Техническая подготовка.

| Приёмы игры | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Бег с мячом по прямой. | + | + | + |
| Ведение мяча с быстрым изменением движения | | + | + |
| Передача мяча в движении | | + | + |
| Обманные движения на скорости | | + | + |
| Ведение мяча с уходом от преследования | + | + | + |
| Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы | + | + | + |
| Обыгрыш один на один | + | + | + |
| Обыгрыш быстро сближающегося защитника | | + | + |
| Обводка защитников в изменяющейся обстановке. | + | + | + |
| Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы. | + | + | + |
| Отработка различных коротких передач в движении | | + | + |
| Отработка ответного паса в движении | | + | + |
| Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд | + | + | + |
| Короткая передача с лёта | | + | + |
| Короткие передачи в движении | + | + | + |
| Ритмичная смена ног при выполнении передачи | + | + | + |
| Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса | + | + | + |
| Быстрый пас и остановка мяча | | + | + |
| Короткий пас в движении | | + | + |
| Обработка мяча и точность передачи | + | + | + |
| Отработка удара после розыгрыша стенки | | + | + |
| Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта | | + | + |
| Удар подъёмом | + | + | + |
| Удар в ворота по движущемуся мячу | + | + | + |
| Отработка ударов с обеих ног | + | + | + |
| Отработка ударов с острого угла | | + | + |
| Ведение мяча с даром | + | + | + |
| Удар в ворота после обводки | + | + | + |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Отработка удара головой в падении | | + | + |
| Удар головой на силу и точность | | + | + |
| Удар головой в прыжке | | + | + |
| Игра головой в обороне | | + | + |
| Игра головой с партнёром | + | + | + |
| Индивидуальная игра головой | + | + | + |
| Контроль мяча при игре головой | + | + | + |
| Игра головой в прыжке с разбега | | + | + |
| Удар по воротам после передачи с фланга | | + | + |
| Удар по воротам головой после фланговой передачи | | + | + |
| Передача мяча в движении назад под удар партнёру | | + | + |
| Поперечные передачи и завершение атаки в движении | | + | + |
| Финт «ложный замах на удар». | + | + | + |
| Финт «ложная остановка». | + | + | + |
| Финт «пробрось мяч». | | + | + |
| Финт «уход с мячом». | + | + | + |
| Финт «выпад в сторону». | + | + | + |
| Финт «оставь мяч партнеру». | | + | + |
| Финт «переступание через мяч». | + | + | + |
| Игра вратаря | | | |
| Техника броска | | | |
| Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга | + | + | + |
| Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи | + | + | + |
| Подбор катящегося мяча | + | + | + |
| Ловля мяча после сильного удара на уровне груди | | + | + |
| Ведение катящегося мяча в игру | + | + | + |
| Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча | + | + | + |

Особенности обучения техническим приёмам:

В группах первого года обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах 2-3 года обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными элементами.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

Тактическая подготовка.

В мини-футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений мини-футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

| Программный материал | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
|----------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Открывание для приёма мяча | + | + | + |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Создание численного преимущества на отдельном участке поля | + | + | + |
| Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные | | + | + |
| Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча | | | + |
| Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника | | + | + |
| Совершенствование игровых и стандартных ситуаций | + | + | + |
| Организация быстрого нападения | + | + | + |
| Организация постепенного нападения | | | + |

Тактика защиты.

| | | | |
|--|---|---|---|
| Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча | + | + | + |
| Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны | + | + | + |
| Создание численного превосходства в обороне | + | + | + |
| Организация обороны против быстрого и постепенного нападения | | + | + |
| Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки | | + | + |
| Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате | + | + | + |
| Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах | + | + | + |
| Руководство игрой партнёров при обороне | | + | + |
| Организация атаки при вводе мяча в игру | | + | + |

Особенности методики тактической подготовки.

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

- Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
- Изучения командной тактики в условиях игры.
- Определения игровых амплуа игроков.
- Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Игровая подготовка.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

- Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

- Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

- Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

- Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в мини-футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Инструкторская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований,

По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

4. Провести учебное занятие под наблюдением педагога.

Соревнования.

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- *Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

- *Межгрупповые*

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

- *Городские*

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня города.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м);
- бег на длинные дистанции (1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднятие туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

Техническая подготовка.

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

| № | П тесты | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---|---|--------------------|--------------------|-------------------|
| 1 | Удар по мячу на дальность (м) | 24 м | 22 м. | 18 м. |
| 2 | Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек) | 12с. | 14 с. | 16 с. |
| 3 | Бег на 30 метров с ведением мяча (с) | 7 с. | 8 с. | 10 с. |
| 4 | Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов) | 8 | 6 | 4 |

Тактическая подготовка.

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов главной задачей в этом разделе считается:

научить ориентироваться на площадке

- свои, чужие ворота.
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;

умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;

• после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;

• быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом.но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)

умение организовывать и завершать атакующие действия:

• быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;

• своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;

• пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;

• не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.

умение осуществлять оборонительные действия:

• перехваты мяча адресованные подопечному игроку соперника;

• своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;

• своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.

умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:

• после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;

• в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

| Контрольные упражнения | Пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м высоко го старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| | д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Бег 300 м, с | м | 6 , 0 | 6 , 0 | 6 , 0 | 6 , 0 | 5 , 8 , 0 | | | | | |
| | д | 6 , 8 , 4 | 6 , 6 , 2 | 6 , 4 , 2 | 6 , 2 , 0 | 6 , 1 , 0 | | | | | |
| Челночный бег, 3*10 м, с | м | 9 , 5 | 9 , 3 | 9 , 0 | 8 , 8 | 8 , 6 | 8 , 5 | 8 , 3 | 8 , 0 | 7 , 6 | 7 , 4 |
| | д | 1 , 0 , 1 | 9 , 7 | 9 , 5 | 9 , 3 | 9 , 1 | 9 , 0 | 9 , 0 | 8 , 8 | 8 , 6 | 8 , 6 |
| б-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1 1 5 0 | 1 2 0 0 | 1 2 0 0 | 1 3 0 0 | 1 3 5 0 | 1 4 0 0 |
| | д | - | - | - | - | 9 5 0 | 1 0 0 0 | 1 0 5 0 | 1 1 0 0 | 1 1 0 0 | 1 2 0 0 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 2 8 | 3 2 | 3 6 | 4 0 | 4 8 | 5 3 | 5 7 | 6 0 | 6 4 | 6 8 |
| | д | 2 5 | 2 9 | 3 2 | 3 4 | 3 6 | 3 8 | 4 0 | 4 2 | 4 4 | 4 8 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 1 5 0 | 1 6 0 | 1 7 0 | 1 7 8 | 1 8 5 | 1 9 0 | 1 9 4 | 1 9 7 | 2 0 0 | 2 2 0 |
| | д | 1 3 0 | 1 3 5 | 1 4 0 | 1 4 5 | 1 5 0 | 1 5 5 | 1 6 0 | 1 6 5 | 1 7 0 | 1 9 0 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5 , 0 | 5 , 3 | 5 , 8 | 6 , 2 | 6 , 8 | 7 , 2 | 7 , 6 | 8 , 0 | 8 , 4 | 8 , 8 |
| | д | 3 , 4 | 3 , 8 | 4 , 2 | 4 , 6 | 4 , 8 | 5 , 2 | 5 , 6 | 6 , 0 | 6 , 4 | 6 , 8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 0 |
| | д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| | д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО МИНИ-ФУТБОЛУ НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ
ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ 10-13 ЛЕТ.**

| Содержание занятий | Период | | | |
|-------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|
| | Все го часов | Осе нь | Зим а | Вес на |
| 1. Теоретические занятия | 6 | 2 | 2 | 2 |
| Правила игры в футбол и мини-футбол | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Практические занятия | 114 | 38 | 38 | 38 |
| Общая физическая подготовка | 30 | 10 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 30 | 10 | 10 | 10 |
| Тактическая подготовка | 18 | 4 | 6 | 8 |
| Техническая подготовка | 40 | 4 | 2 | 4 |
| 3. Соревнования | 16 | 6 | 4 | 6 |
| Контрольные нормативы | 4 | 2 | - | 2 |
| Контрольные игры и соревнования | 12 | 4 | 4 | 4 |
| ВСЕГО: | 136 | 64 | 44 | 44 |

2. Материально-техническое обеспечение программы

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие мини-футбольного поля 30x60м. с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером 12x13м.

Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

| | | |
|-----|----------------------------------|--------------|
| 1. | Ворота мини-футбольные с сетками | 2 штуки |
| 2. | Мячи мини-футбольные (футзал) | 15 штук |
| 3. | Гимнастическая стенка | 6-8 пролетов |
| 4. | Гимнастические скамейки | 3-4 штуки |
| 5. | Гимнастические маты | 10 штук |
| 6. | Скакалки | 25 штук |
| 7. | Мячи набивные (масса 1 кг) | 10 штук |
| 8. | Стойки для обводки | 20 штук |
| 9. | Гантели различной тяжести | 20 штук |
| 10. | Резиновые амортизаторы | 10 штук |
| 11. | Насос электрический со штуцером | 1 штука |

Условия реализации программы

Для реализации программы школа имеет спортивную базу: школьный стадион (весенне-летний период); спортзал школы (осенне-зимний период);

3. Оценка качества освоения программы:

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются:

- регулярность посещения занятий, укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов игры;
- приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий.

4. Литература

Список литературы:

1. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.

3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2010.

4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985,

5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 2002.

7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.

8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.

9. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г. Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г

10. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

Литература для обучающихся: 1. Правила игры в мини-футбол

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО МИНИ-ФУТБОЛУ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ
ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ 11-15 ЛЕТ.**

| № | Содержание занятий | Дата проведения занятий | Количество часов | | |
|---|--------------------|-------------------------|------------------|-----|---|
| | | | те | пра | в |
| | | | о | кти | с |
| | | | р | ка | е |
| | | | и | | г |
| | | | я | | о |

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
| 1 | ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение мяча серединой подъема | | 1 | 1 | |
| 2 | Техника передвижений футболиста. | | - | 2 | |
| 3 | Удары по мячу головой с места | | - | 2 | |
| 4 | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы | | - | 2 | |
| 5 | Ведение внешней и внутренней частями подъема | | - | 2 | |
| 6 | Передачи мяча внутренней стороной стопы | | - | 2 | |
| 7 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | | - | 2 | |
| 8 | Остановка подошвой и передачи мяча после остановки | | - | 2 | |
| 9 | Ведение мяча с изменением направление движения. | | - | 2 | |
| 1 | Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам. | | - | 2 | |
| 1 | Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. | | - | 2 | |
| 1 | Челночный бег с ведением мяча 5x10м | | - | 2 | |
| 1 | Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам | | - | 2 | |
| 1 | Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем. | | 1 | 1 | |
| 1 | Ведение мяча между стоек. | | - | 2 | |
| 1 | Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч | | - | 2 | |
| 1 | Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику». | | - | 2 | |
| 1 | Взаимодействие защитника и вратаря | | - | 2 | |
| 1 | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. | | - | 2 | |
| 2 | Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. | | - | 2 | |
| 2 | Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения | | - | 2 | |
| 2 | Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. | | - | 2 | |
| 2 | Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру. | | - | 2 | |
| 2 | Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом. | | - | 2 | |
| 2 | Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м. | | - | 2 | |
| 2 | Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы | | 1 | 1 | |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|
| 2 | Персональная опека и комбинированная оборона. | | - | 2 | |
| 2 | Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом. | | - | 2 | |
| 2 | Удары по мячу головой на месте на точность | | - | 2 | |
| 3 | Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку | | - | 2 | |
| 3 | Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией | | - | 2 | |
| 3 | Групповые действия защитников | | - | 2 | |
| 3 | Зонная защита игроков | | 1 | 1 | |
| 3 | Удары по мячу после ведения на точность в цель | | - | 2 | |
| 3 | Передачи мяча в парах в движении | | - | 2 | |
| 3 | Передачи мяча в тройках в движении | | 1 | 1 | |
| 3 | Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника | | - | 2 | |
| 3 | Взаимодействие игроков и вратаря в защите. | | - | 2 | |
| 4 | Игра вратаря и защитников в обороне | | - | 2 | |
| 4 | Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90° | | - | 2 | |
| 4 | Ведение мяча между движущихся партнеров | | - | 2 | |
| 4 | Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег | | - | 2 | |
| 4 | Личная защита игрока | | - | 2 | |
| 4 | ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу. | | - | 2 | |
| 4 | Розыгрыш стандартных положений (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе) | | - | 2 | |
| 4 | Атака со сменой мест через центр | | - | 2 | |
| 4 | Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения | | - | 2 | |
| 4 | Комбинированное построение защиты | | - | 2 | |
| 5 | Удары по мячу с полулета | | - | 2 | |

| | | | | | |
|---|---|--|----------|------------|----------------------|
| 5 | Передачи мяча в заданный коридор. | | - | 2 | |
| 5 | Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. | | - | 2 | |
| 5 | Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. | | - | 2 | |
| 5 | Остановка опускающегося мяча бедром и грудью. | | - | 2 | |
| 5 | Атака со сменой мест и без смены мест флангом | | - | 2 | |
| 5 | Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. | | - | 2 | |
| 5 | Тактические действия в нападении на своем игровом месте | | - | 2 | |
| 5 | Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полуката с 5-7 м. | | 1 | 1 | |
| 5 | Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние | | - | 2 | |
| 6 | Подстраховка и помощь партнеру. | | - | 2 | |
| 6 | Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. | | - | 2 | |
| 6 | Нападение быстрым прорывом | | - | 2 | |
| 6 | Передачи мяча касанием без остановки на месте | | - | 2 | |
| 6 | Передачи мяча без остановки в движении | | - | 2 | |
| 6 | Передачи мяча на точность на месте в парах | | - | 2 | |
| 6 | Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне. | | - | 2 | |
| 6 | Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении | | - | 2 | |
| 6 | Организация быстрой контратаки | | - | 2 | |
| 6 | Соревновательная деятельность | | | 8 | |
| | Итого: 144 часа | | 6 | 138 | 1 4 4 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8–11 лет
Срок реализации программы: 4 года
Количество часов в год: 8–11 лет – 144, режим 4 ч/н

Пояснительная записка

- Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (базовый уровень) составлена в соответствии с приказом № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

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

- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Футбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес среди подрастающего поколения и способствует всестороннему физическому развитию детей.

Спортивная секция по футболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и выездные мероприятия.

Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники футбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Новизна и отличительные особенности программы. Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в футбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия футболом.

В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, преодолевать трудности, постоянно

самосовершенствоваться. Данная образовательная программа адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

1. Цели и задачи программы

Цели: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

Создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся, развитие способностей детей в избранном виде спорта, пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Основные задачи программы:

обучающие:

- дать знания об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по футболу;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта (футбол);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу.

воспитательные:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу;
- профилактика асоциального поведения;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (футбол) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

развивающие:

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, специфических для игры в футбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в футбол;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Адресат программы.

Программа базового уровня рассчитана для всех интересующихся футболом мальчиков и девочек, юношей и девушек от 8 до 15 лет (включительно) не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Продолжительность обучения на базовом этапе рассчитана на 7 лет, минимальный возраст лиц для зачисления 8 полных лет. Учебные группы формируются по гендерной принадлежности, группы мальчиков, юношей и группы девочек, девушек обучаются раздельно. До 12 лет (включительно) мальчики и девочки могут обучаться в одной группе.

Минимальное количество обучающихся в группах с 1 по 4 год обучения 14–18 человек, с 5 по 7 года обучения – по 12–15 человек в группе.

2. Формы и режим реализации программы

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия, комплексные занятия, интегративные занятия, открытые занятия, соревновательные.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, мало групповая, индивидуальная;

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Образовательная организация вправе осуществлять реализацию дополнительной общеразвивающей программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", предусмотренные Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации и руководствуясь приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Примерное распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 1.

Примерное распределение недельной нагрузки по годам обучения

Таблица 1

| Год обучения | Возраст обучающихся | Количество занятий в неделю | Рекомендуемый режим занятий | Количество учебных часов в неделю (максимальное) | Количество учебных недель | Всего часов в год |
|--------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|---------------------------|-------------------|
| 1 | 8-9 | 4 | 2x2 | 4 | 36 | 144 |
| 2 | 9-10 | 4 | 2x2 | 4 | 36 | 144 |

| | | | | | | |
|---|-------|---|-----|---|----|-----|
| 3 | 10-11 | 4 | 2x2 | 4 | 36 | 144 |
| 4 | 11-12 | 4 | 2x2 | 4 | 36 | 144 |

Режим занятий может быть изменен, с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора образовательной организации на учебный год, согласованный педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного учебного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения:

- обучающиеся 8-11 лет до 2-х занятий в неделю, продолжительность одного занятия 1 академический час, недельная нагрузка не более 4-х часов.

Срок обучения

Срок реализации общеразвивающей программы «Футбол» (базовый уровень) 4 года.

3. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- разовьётся умение подчинять личные стремления интересам коллектива;
- разовьются основные физических качеств и повысятся функциональные возможности организма;
- повысится сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;
- научатся преодолевать усталость, боль;
- сформируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни;
- сформируется культура поведения фаната-болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческих отношений и норм, ему присущих.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после первого года обучения, будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий с обучающимися;
- основы здорового образа жизни, правильного питания и их значение;
- историю развития футбола в мире, в стране, в регионе, в городе;

- места занятий, разметку, размеры футбольного поля, оборудование и инвентарь для игры в футбол;

- основные термины игры и правила соревнований по футболу;
- правила безопасности во время занятий футболом, причина травматизма на занятиях футболом правила его предупреждения и профилактика;

будут уметь выполнять по предметной области «вид спорта»:

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;
- бег с различной скоростью, на разные дистанции, разновидности бега и различные способы перемещений;

- упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости, координации;

- игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

- ведение мяча различными способами, развороты и обманные движения (финты);

- базовые элементы техники передачи и остановки мяча ногой;

- передачи мяча ногой в движении;

- короткие и средние передачи мяча ногой;

- удары по мячу ногой;

- отбор мяча;

- выполнять простые групповые тактические взаимодействия;

- выполнять индивидуальные действия против соперника;

- реализовывать численное преимущество посредством передачи мяча;

- контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной физической и технической подготовке;

- умение играть в футбол 4х4, 5х5 с соблюдением основных правил.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после второго года обучения, будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- развитие спорта и олимпийского движения в России;

- структуру российских соревнований по футболу (чемпионат и кубок России);

- использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма;

- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;

- методы и формы самоконтроля за физическим развитием;

- основы и средства общей и специальной физической подготовки;

- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к обучающимся различного возраста;

- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;

- роль капитана команды, его права и обязанности, права и обязанности игроков;

- состав судейской бригады, обязанности судей и жесты судей;

будут уметь выполнять по предметной области «вид спорта»:

- общеразвивающие, специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;

- перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;

- упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость;

- играть в подвижные игры специальной направленности на ориентировку в пространстве и с элементами футбола;

- выполнять приемы техники владения мячом (ведение, передачи, прием, финты, развороты, удары);

- простейшие упражнения в атаке: кресты, забегания, смещения;
- передачи мяча на короткой, средней дистанции на месте, в движении и прием мяча;
- выполнять групповые и индивидуальные тактические действия в нападении и защите;
- контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке;
- выполнять групповые взаимодействия в упражнениях и в игре;
- умение играть в футбол 5х5, 6х6 с соблюдением основных правил.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после третьего года обучения, будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- российские и международные юношеские соревнования по футболу;
- о главных футбольных организациях в стране и мире Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА;
- о лучших российских командах, ведущих отечественных тренерах и игроках;
- понятие о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, питание в соревновательный период;
- о внешних признаках переутомления и меры их предупреждения;
- характерные травмы футболистов, профилактика и меры их предупреждения;
- о пагубном вреде курения и употребления алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения;
- элементарные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- основные методы развития волевых качеств;

будут уметь выполнять по предметной области «вид спорта»:

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- разновидности бега и способы перемещений;
- подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- ведение мяча на восьмерке, кругу, между стоек;
- остановку мяча бедром и грудью на месте, а также летящего мяча на встречу;
- умение передвигаться, ведя мяч ногой, взаимодействовать с партнерами;
- усвоение техники владения мячом: удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) и головой, остановка мяча, выполнение обманных движений (финты), отбор мяча;
- вбрасывание мяча;
- индивидуальные технические элементы (вратарь): броски, передачи и ловля мяча;
- короткие и длинные передачи мяча на месте, в движении и остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против противника;
- умение реализовывать численное преимущество посредством передачи (паса);
- выполнение тактических заданий в парах и малыми группами в атаке и защите;
- контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке;
- умение играть в футбол 5х5, 6х6, 7х7 и участвовать в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после четвертого года обучения, будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- представление о современном развитии футбола и правилах игры футбол;

- занятия, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма;
- правила контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;
- правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;
- единую всероссийскую спортивную классификацию по виду спорта футбол;
- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки футболистов;

будут уметь выполнять по предметной области «вид спорта»:

- проводить анализ выполнения различных технических приемов, ошибок и методов их устранения;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- составлять индивидуальные планы занятий;
- подвижные игры с элементами футбола;
- комплексы упражнений развивающие физические качества обучающихся;
- индивидуальные технические элементы вратаря: броски, передачи и ловлю мяча;
- короткие и длинные передачи мяча на месте и в движении;
- выполнять в упражнениях технические элементы футбола;
- удары по мячу ногой (по катящему, прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема);
- ведение мяча различными способами с изменением направления движения, обманные движения (финты);
- остановку опускающегося мяча серединой подъема;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против противника;
- умение реализовывать численное преимущество посредством передачи (паса);
- индивидуальные задания, задания в парах и малыми группами в атаке и защите;
- контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной физической и технической подготовке;
- умение играть в футбол 5x5, 6x6, 7x7 и участвовать в соревнованиях.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль обучающейся деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления обучающейся деятельностью.

Управление тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочной (образовательной) деятельности.

На каждом году обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т. п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочной деятельности;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической, специально физической и технической подготовке.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и техникой подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль, диагностика уровня подготовленности проводится каждый учебный год и в конце седьмого года (май) обучения проводится итоговая аттестация за весь период обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

Форма документа определяется образовательной организацией.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.

Мальчики и девочки, юноши и девушки.

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;
2. Прыжок в длину с места;
3. Челночный бег 3х10 метров;

Техническая подготовка:

1. Удары по воротам на точность с места:
 - 8–9 лет – с 7 м., ворота 2х3;
 - 10–12 лет – с 9 м., ворота 2х5;
 - 13–15 лет – с 11 м., ворота 2,44х7,32.
2. Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам:
 - 8–10 лет – с 7 м., ворота 2х3;
 - 11–12 лет – с 9 м., ворота 2х5;
 - 13–15 лет – с 11 м., ворота 2,44х7,32.
3. Жонглирование правой-левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

| возраст | уровень | Общая физическая подготовка | | | | Специальная физическая подготовка | |
|-----------|----------------|--|---------|--|---------|--|---------|
| | | <i>юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа</i> | | <i>Прыжок в длину с места</i> | | <i>Челночный бег 3x10м</i> | |
| | | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 8 | <i>Высокий</i> | 8 | 8 | 142 | 128 | 8.9 | 9.1 |
| | <i>Средний</i> | 7 | 6 | 138 | 124 | 9.0 | 9.2 |
| | <i>Низкий</i> | 4 | 3 | 120 | 118 | 9.2 | 9.5 |
| | | | | | | | |
| 9 | <i>Высокий</i> | 10 | 10 | 160 | 135 | 8.8 | 9.0 |
| | <i>Средний</i> | 9 | 8 | 154 | 130 | 8.9 | 9.1 |
| | <i>Низкий</i> | 5 | 4 | 135 | 120 | 9.1 | 9.3 |
| | | | | | | | |
| 10 | <i>Высокий</i> | 12 | 11 | 164 | 145 | 8.7 | 8.9 |
| | <i>Средний</i> | 10 | 10 | 160 | 138 | 8.8 | 9.0 |
| | <i>Низкий</i> | 6 | 6 | 143 | 125 | 9.0 | 9.2 |
| | | | | | | | |
| 11 | <i>Высокий</i> | 15 | 13 | 170 | 156 | 8.6 | 8.8 |
| | <i>Средний</i> | 12 | 11 | 166 | 148 | 8.7 | 8.9 |
| | <i>Низкий</i> | 8 | 8 | 158 | 138 | 8.9 | 9.1 |
| | | | | | | | |
| ийвозраст | уровень | Техническая подготовка | | | | | |
| | | <i>Жонглирование мячом правой левой ногой</i> | | <i>Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам</i> | | <i>Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места</i> | |
| | | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 8 | <i>Высокий</i> | 3 | 3 | 10.0 | 10.2 | 3 | |
| | <i>Средний</i> | 2 | 2 | 10.1 | 10.3 | 2 | |
| | <i>Низкий</i> | 1 | 1 | 10.4 | 10.5 | 1 | |
| | | | | | | | |
| 9 | <i>Высокий</i> | 5 | 4 | 9.9 | 10.1 | 4 | |
| | <i>Средний</i> | 4 | 3 | 10.1 | 10.2 | 3 | |
| | <i>Низкий</i> | 3 | 2 | 10.2 | 10.4 | 2 | |
| | | | | | | | |
| 10 | <i>Высокий</i> | 7 | 5 | 9.8 | 10.0 | 5 | |
| | <i>Средний</i> | 5 | 4 | 9.9 | 10.1 | 4 | |
| | <i>Низкий</i> | 4 | 3 | 10.1 | 10.3 | 3 | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---------------|---|---|------|------|---|
| 1 | <i>Высоки</i> | 9 | 6 | 9.7 | 9.9 | 6 |
| 1 | <i>й</i> | 7 | 5 | 9.8 | 10.0 | 5 |
| | <i>Средни</i> | 5 | 4 | 10.1 | 10.2 | 4 |
| | <i>й</i> | | | | | |
| | <i>Низкий</i> | | | | | |

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории мини-футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлены материалы, способствующие обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение. **Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые

движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

.Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресую его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Тематическое планирование секции

«Мини - футбол» (гр. 8-10 лет)

| <i>№</i> | <i>Тематика занятий</i> | <i>Кол-во часов</i> | <i>Вид контроля</i> | <i>Примечание</i> |
|----------|--|---------------------|---------------------|-------------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх. | 4 | Текущий | |
| 2 | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. | 2 | Текущий | |
| 3 | Обучение передаче мяча. | 2 | Текущий | |
| 4 | Обучение остановке мяча. | 4 | Текущий | |
| 5 | Обучение передаче мяча. | 4 | Текущий | |
| 6 | Совершенствование навыков остановки мяча. | 4 | Текущий | |
| 7 | Совершенствование навыков передачи мяча. | 6 | Текущий | |
| 8 | Обучение остановки мяча бедром. | 4 | Текущий | |
| 9 | Обучение ударам по мячу. | 8 | Текущий | |
| 10 | Обучение удару по мячу слета. | 4 | Текущий | |
| 11 | Совершенствование навыков удара мяча с лета. | 4 | Текущий | |
| 12 | Обучение остановке мяча после отскока. | 4 | Текущий | |
| 13 | Обучение удару по мячу головой. | 4 | Текущий | |
| 14 | Совершенствование навыков удара головой. | 6 | Текущий | |
| 15 | Обучение отбору мяча у соперника. | 8 | Текущий | |
| 16 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). | 12 | Текущий | |
| 17 | Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. | 8 | Текущий | |
| 18 | Совершенствование исполнения технических элементов. | 12 | Текущий | |

| | | | | |
|----|--------------------------------------|-------|---------|--|
| 19 | Совершенствование ударов по воротам. | 12 | Текущий | |
| 20 | Удары по прыгающему и летящему мячу. | 8 | Текущий | |
| 21 | Удары по катящемуся мячу. | 8 | Текущий | |
| 22 | Обманные движения (финты). | 8 | Текущий | |
| 23 | СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | 8 | | |
| | ИТОГО: | 144ч. | | |

Методы и формы организации прохождения разделов программы.

| № п/п | Основные темы программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятия | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|-------|--|--|--|--|--|
| 1 | Общие основы Правила поведения и Техники безопасности. Правила игры и методика судейства | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочный материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе. | Вводный, инструктаж о соревнованиях по футболу |
| 2 | Общая физическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблица, схема, картинки, мячи на каждого обучающего | Тестирование, протоколы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточные тесты |

| | | | | | |
|---|--------------------------------|--|---|--|---|
| 4 | Технико-тактическая подготовка | Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Соревновательная подготовка | Групповая, малогрупповая, командная | Практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |

1. Материально-техническое обеспечение программы.

1. Спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 6,0 м² на одного обучающегося.

2. Футбольное поле стандартных размеров (длина 90-110 м., ширина 45-70 м.) допускается меньших размеров. Футбольное поле на открытом воздухе должно быть травяным, грунтовым с утрамбованным без пыльным (уточнить правильную орфографию) грунтом, с искусственным травяным или резиновым покрытием, либо выполненным из материалов, не оказывающего вредного воздействия. Ворота надежно закреплены. При проведении учебных занятий могут использоваться облегченные переносные ворота (2х5; 2х3), которые также должны быть надежно закреплены.

3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Примерный перечень инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
|--|---------------------------------|-------------------|------------|
| Инфраструктура | | | |
| 1 | Футбольное поле (50х30 минимум) | шт. | 1 |
| 2 | Спортивный зал (18х9 минимум) | шт. | 1 |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 3 | Ворота футбольные (7,32х2,44) | шт. | 2 |
| 4 | Ворота футбольные (2х5) | шт. | 2 |
| 5 | Ворота футбольные (2х3) | шт. | 2 |
| 6 | Малые ворота (1,2х0,80) | шт. | 4 |
| 7 | Мяч футбольные № 4 | шт. | 18 |
| 8 | Мяч футбольные № 5 | шт. | 18 |
| 9 | Стойка для обводки | шт. | 12 |
| 10 | Конус тренировочный | шт. | 20 |
| 11 | Фишки | комплект | 1 |
| 12 | Лестница координационная | шт. | 2 |

| | | | |
|---|------------------------------------|----------|----|
| 13 | Компрессор для накачивания мячей | шт. | 1 |
| 14 | Насос ручной | шт. | 1 |
| 15 | Сетка для мячей | шт. | 2 |
| 16 | Скакалка | шт. | 18 |
| 17 | Мяч набивной (1–3 кг) | комплект | 3 |
| 18 | Мат гимнастический | шт. | 3 |
| 19 | Манишка тренировочная (два цвета) | шт. | 20 |
| 20 | Флаг для разметки футбольного поля | шт. | 4 |
| 21 | Планшет магнитный | шт. | 1 |
| Экипировка (из расчета на одного человека) | | | |
| 22 | Бутсы футбольные | комплект | 1 |
| 23 | Кроссовки футбольные | комплект | 1 |
| 24 | Щитки футбольные | комплект | 1 |
| 25 | Гетры футбольные | комплект | 1 |
| 26 | Шорты футбольные | шт. | 1 |
| 27 | Футболка | шт. | 1 |
| 28 | Свитер для вратаря | шт. | 1 |
| 29 | Шорты вратарские | шт. | 1 |
| 30 | Перчатки вратарские | шт. | 1 |

2. Кадровое обеспечение.

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики некоторых видов спорта (заменить на специфики футбола) предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

3. Учебно-информационное обеспечение.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17.02.2021 г. № 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.

Используемая литература:

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. – Москва, РФС: Искусство наука и спорт, 2015.

2. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания. - Москва, 2011.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. - Москва, 2020.
4. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенков И. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов. - Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012.
5. Золоторев А.П., Гакаме Р.З., Григорьев С.В., Лавриченко В.В. Теоретический минимум тренера детско-юношеского футбола. Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.
6. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебно-методическое пособие. Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018.
7. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. – Москва: «Просвещение», 2011.
9. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - Москва, 2020.
10. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2010.
11. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2014.
12. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. – Москва: РФС, 2012.

Рекомендуемая литература:

1. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2015.
2. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 5–9 класс. – Москва: РФС, 2021.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
5. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. – Москва: Физкультура, образование и наука, 1999.
6. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2020.

Перечень интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf - Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС
5. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»
6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT> – Академия «Краснодар»

общеразвивающая программа «Шахматы»
направленность программы: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 4 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по шахматам адресована для учащихся вторых классов нормативной общеобразовательной школы и составлена на основе авторской программы «Шахматы - школе» под редакцией И. Г. Сухина, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования.

Актуальность

В центре современной концепции общего образования лежит идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всеми этому и многому другому способствует процесс обучения игре в шахматы. Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают всё большее признание в России и во всём мире. Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация (ФИДЕ) выбрала девиз: «Gens una sumus», «Мы все – одна семья».

Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создаёт необходимые предпосылки для международного сотрудничества, обмена опытом. Шахматы – часть мирового культурного пространства. Обучение игре в шахматы с самого раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этим детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность.

Для юных шахматистов Международная шахматная федерация ежегодно проводит свои чемпионаты (в разных возрастных группах: до 10, 12, 14, 16, 18 и 20-ти лет), а также Всемирную детскую Олимпиаду.

Президент Международной шахматной федерации К.Илюмжинов заявил: «Одной из задач ФИДЕ является развитие детских шахмат. Вкладывая в детей, в шахматы, мы вкладываем в наше будущее».

В послании Президента Российской Федерации В.В.Путина участникам чемпионата Мира 2004 г. сказано: «Шахматы – это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько «ходов» вперёд. А, главное, воспитывают характер».

Шахматы в начальной школе положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Цель программы:

Создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

Задачи:

- - создание условий для формирования и развития ключевых компетенций учащихся (коммуникативных, интеллектуальных, социальных);
- - формирование универсальных способов мышления (абстрактно-логического мышления, памяти, внимания, творческого воображения, умения производить логические операции).
- - воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Участники программы:

Участниками программы являются дети младшего школьного возраста 7-10 лет, посещающие общеобразовательную школу. Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН. Группы укомплектованы учащимися в количестве не более 10-12 человек, режим работы не превышает 1 часа в неделю.

Реализация программы «Шахматы детям» осуществляется на базе МБОУСОШ №18 г.Канска.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов:

- Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
- Принцип активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- принцип mini-max – обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности;

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям шахматами, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Основные методы обучения:

Формирование шахматного мышления у ребенка проходит через ряд этапов от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых положениях, до творческого

применения знаний на практике, подразумевающих, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов.

На начальном этапе преобладают игровой, наглядный и репродуктивный методы. Они применяются:

1. При знакомстве с шахматными фигурами.
2. При изучении шахматной доски.
3. При обучении правилам игры;
4. При реализации материального перевеса.

Большую роль играют общие принципы ведения игры на различных этапах шахматной партии, где основным методом становится продуктивный. Для того чтобы реализовать на доске свой замысел, учащийся овладевает тактическим арсеналом шахмат, вследствие чего формируется следующий алгоритм мышления: анализ позиции – мотив – идея – расчёт – ход. Продуктивный метод играет большую роль и в дальнейшем при изучении дебютов и основ позиционной игры, особенно при изучении типовых позиций миттельшпиля и эндшпиля.

При изучении дебютной теории основным методом является частично-поисковый. Наиболее эффективно изучение дебютной теории осуществляется в том случае, когда большую часть работы ребенок продельывает самостоятельно.

В программе предусмотрены материалы для самостоятельного изучения обучающимися (домашние задания для каждого года обучения, специально подобранная шахматная литература, картотека дебютов и др.).

На более поздних этапах в обучении применяется творческий метод, для совершенствования тактического мастерства учащихся (самостоятельное составление позиций, предусматривающих определенные тактические удары, мат в определенное количество ходов и т.д.).

Метод проблемного обучения. Разбор партий мастеров разных направлений, творческое их осмысление помогает ребенку выработать свой собственный подход к игре.

Использование этих методов предусматривает, прежде всего, обеспечение самостоятельности детей в поисках решения самых разнообразных задач.

Основные формы и средства обучения:

1. Практическая игра.
2. Решение шахматных задач, комбинаций и этюдов.
3. Дидактические игры и задания, игровые упражнения;
4. Теоретические занятия, шахматные игры, шахматные дидактические игрушки.
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

Результаты образовательной деятельности:

- Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.
- Приобретение теоретических знаний и практических навыков в шахматной игре.
- Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).

Конечным результатом обучения считается умение сыграть по правилам шахматную партию от начала до конца. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Начальный курс по обучению игре в шахматы максимально прост и доступен младшим школьникам. Большое значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций.

Особенность программы в том, что на первом году обучения ребенок делает первые шаги в мире шахмат. Учащиеся знакомятся с историей возникновения шахматной игры, шахматной доской, фигурами, учатся выполнять различные дидактические задания, разыгрывать положения с ограниченным количеством фигур, блоки игровых позиций на отдельных фрагментах доски. Большое место отводится изучению "доматового" периода игры. На занятиях используется материал, вызывающий особый интерес у детей: загадки, стихи, сказки песни о шахматах, шахматные миниатюры и инсценировки. Ключевым моментом занятий является деятельность самих детей, в которой они наблюдают за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию, делают выводы, выясняют закономерности, делают свои первые шаги на шахматной доске.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- принцип минимакса - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям шахматами, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программой предусматривается 33 шахматных занятия, поэтому для прохождения программного материала отводится 1 час в неделю, 33 учебных недели.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Шахматы» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Предмет «Шахматы» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Одним из результатов обучения шахматам является осмысление и присвоение учащимися системы ценностей.

Ценность свободы, чести и достоинства как основа современных принципов и правил межличностных отношений.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений. Приоритетность знания, установления истины, самопознание как ценность – одна из задач образования.

Ценность гражданственности – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своей страны. Привитие через содержание предмета интереса к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

Ценность человечества. Осознание ребёнком себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

Ценность общения - понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| | |
|-----------------------|---|
| Личностные результаты | <ul style="list-style-type: none">– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения;– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; |
|-----------------------|---|

| | |
|----------------------------|---|
| | – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| Метапредметные результаты: | <ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
| Предметные результаты: | <ul style="list-style-type: none"> – формирование первоначальных представлений о древней игре, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения шахматной партии и соревнований в соответствии с шахматным кодексом; – выполнение простейших элементарных шахматных комбинаций; -развитие восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления, начальных форм волевого управления поведением. |

К концу учебного года дети должны знать:

- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;
- правила хода и взятия каждой фигуры.

К концу учебного года дети должны уметь:

- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;

- правильно помещать шахматную доску между партнерами;
- правильно расставлять фигуры перед игрой;
- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
- рокировать;
- объявлять шах;
- ставить мат;
- решать элементарные задачи на мат в один ход.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И КОНТРОЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

На начальном этапе преобладают игровой, наглядный и репродуктивный методы. Они применяются при знакомстве с шахматными фигурами, изучении шахматной доски, обучении правилам игры, реализации материального перевеса.

Большую роль играют общие принципы ведения игры на различных этапах шахматной партии, где основным методом становится продуктивный. Для того чтобы реализовать на доске свой замысел, учащийся овладевает тактическим арсеналом шахмат, вследствие чего формируется следующий алгоритм мышления: анализ позиции - мотив - идея - расчёт - ход. Продуктивный метод играет большую роль и в дальнейшем при изучении дебютов и основ позиционной игры, особенно при изучении типовых позиций миттельшпиля и эндшпиля.

При изучении дебютной теории основным методом является частично-поисковый. Наиболее эффективно изучение дебютной теории осуществляется в том случае, когда большую часть работы ребенок проделывает самостоятельно.

На более поздних этапах в обучении применяется творческий метод, для совершенствования тактического мастерства учащихся (самостоятельное составление позиций, предусматривающих определенные тактические удары, мат в определенное количество ходов и т.д.).

Метод проблемного обучения. Разбор партий мастеров разных направлений, творческое их осмысление помогает ребенку выработать свой собственный подход к игре.

Использование этих методов предусматривает, прежде всего, обеспечение самостоятельности детей в поисках решения самых разнообразных задач.

Основные формы и средства обучения: практическая игра, решение шахматных задач, комбинаций и этюдов, дидактические игры и задания, игровые упражнения; теоретические занятия, шахматные игры, шахматные дидактические игрушки, участие в турнирах и соревнованиях.

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений. Контрольные испытания проводятся в соревновательной обстановке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Шахматная доска (4 ч)

Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.

Дидактические игры и задания

"Горизонталь". Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т. п.).

"Вертикаль". То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

"Диагональ". То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

2. Шахматные фигуры (2 ч)

Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.

Дидактические игры и задания

"Волшебный мешочек". В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана.

"Угадайка". Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

"Секретная фигура". Все фигуры стоят на столе учителя в один ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры, кроме "секретной", которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: "Секрет".

"Угадай". Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети по очереди пытаются угадать, какая фигура загадана.

"Что общего?" Педагог берет две шахматные фигуры и спрашивает учеников, чем они похожи друг на друга. Чем отличаются? (Цветом, формой.)

"Большая и маленькая". На столе шесть разных фигур. Дети называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Задача: поставить все фигуры по высоте.

3. Начальная расстановка фигур (1 ч)

Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило "ферзь любит свой цвет"; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Дидактические игры и задания

"Мешочек". Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

"Да и нет". Педагог берет две шахматные фигурки и спрашивает детей, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

"Мяч". Педагог произносит какую-нибудь фразу о начальном положении, к примеру: "Ладья стоит в углу", и бросает мяч кому-то из учеников. Если утверждение верно, то мяч следует поймать.

4. Ходы и взятие фигур (17 ч)

Правила хода и взятия каждой из фигур, игра "на уничтожение", белополюсные и чернополюсные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

Дидактические игры и задания

"Игра на уничтожение" – важнейшая игра курса. У ребенка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры). Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

"Один в поле воин". Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

"Лабиринт". Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на "заминированные" поля и не перепрыгивая их.

"Перехитри часовых". Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на "заминированные" поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

"Сними часовых". Белая фигура должна побить все черные фигуры, избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы белая фигура ни разу не оказалась под ударом черных фигур.

"Кратчайший путь". За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

"Захват контрольного поля". Игра фигурой против фигуры ведется не с целью уничтожения, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника.

"Защита контрольного поля". Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

"Атака неприятельской фигуры". Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

"Двойной удар". Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры.

"Взятие". Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

"Защита". Здесь нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

"Выиграй фигуру". Белые должны сделать такой ход, чтобы при любом ответе черных они проиграли одну из своих фигур.

"Ограничение подвижности". Это разновидность "игры на уничтожение", но с "заминированными" полями. Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

5. Цель шахматной партии (6 ч)

Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила.

Дидактические игры и задания

"Шах или не шах". Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

"Дай шах". Требуется объявить шах неприятельскому королю.

"Пять шахов". Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

"Защита от шаха". Белый король должен защититься от шаха.

"Мат или не мат". Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

"Первый шах". Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявит первый шах.

"Рокировка". Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях.

6. Игра всеми фигурами из начального положения (3 ч)

Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.

Дидактические игры и задания

"Два хода". Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход учителя ученик отвечает двумя своими ходами.

«Игра на уничтожение» - важная игра курса. У ребёнка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур. Выигрывает тот, кто побьёт все фигуры противника.

«Один в поле воин». Белая фигура должна побить чёрные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре

«Лабиринт» Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на заминированные поля и не перепрыгивая их.

«Кратчайший путь». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

«Двойной удар». Белой фигурой надо напасть одновременно на две чёрные фигуры.

«Взятие». Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

«Защита». Здесь нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

Все дидактические игры и задания из этого раздела моделируют в доступном для детей виде те или иные реальные ситуации, с которыми сталкиваются шахматисты в игре на шахматной доске.

Учебно-тематический план 1-й год обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|--------|--|------------------|---------------------------------|-------------|
| | | Теория | Практика | Всего часов |
| I. | Шахматная доска. | 4 ч. | 15 – 20 минут на каждом занятии | 4 ч. |
| II. | Шахматные фигуры. | 2 ч. | | 2 ч. |
| III. | Начальная расстановка фигур. | 1 ч. | | 1 ч. |
| IV. | Ходы и взятие фигур. | 17 ч. | | 17 ч. |
| V. | Цель шахматной партии. | 6 ч. | | 6 ч. |
| VI. | Игра всеми фигурами из начального положения. | 3 ч. | | 3 ч. |
| ИТОГО: | | 33 | | 33 |

Учебно-тематический план 2-й год обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|--------|--------------------------------------|------------------|---------------------------------|-------------|
| | | Теория | Практика | Всего часов |
| I. | Кракая история шахмат. | 5 ч | 20 – 25 минут на каждом занятии | 5 ч |
| II. | Шахматная нотация. | 7 ч. | | 7 ч. |
| III. | Ценность шахматных фигур. | 7 ч. | | 7 ч. |
| IV. | Техника матования одинокого короля . | 5 ч. | | 5 ч. |
| V. | Достижение безжертвы материала. | 5 ч. | | 5 ч. |
| VI. | Обобщение. | - | | 5 ч. |
| ИТОГО: | | 29 | 5 | 34 |

Учебно-тематический план 3-й год обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|--------|--|------------------|---------------------------------|-------------|
| | | Теория | Практика | Всего часов |
| I. | Шахматная партия. Три стадии шахматной партии. | 5 ч. | 25 – 30 минут на каждом занятии | 5 ч. |
| II. | Основы дебюта. | 13 ч. | | 13 ч. |
| III. | Основы миттельшпиля. | 5 ч. | | 5 ч. |
| IV. | Основы эндшпиля. | 9 ч. | | 9 ч. |
| V. | Обобщение. | - | 2 ч. | 2 ч. |
| ИТОГО: | | 32 | 2 | 34 |

**Учебно-тематический план
4-й год обучения**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|--------|-----------------------------|------------------|---------------------------------|-------------|
| | | Теория | Практика | Всего часов |
| I. | Шахматная партия. | 3 ч. | 25 – 30 минут на каждом занятии | 3 ч. |
| II. | Анализ и оценка позиции. | 4 ч. | | 4 ч. |
| III. | Шахматная комбинация. | 24 ч. | | 24 ч. |
| IV. | Обобщение. | - | 3 ч. | 3 ч. |
| ИТОГО: | | 31 | 3 | 34 |

Календарно-тематическое планирование программного материала.

1 год обучения (1 класс)

| № п / п | Дата | Тема занятия | Краткое содержание занятия |
|---------------------------------|------|---|---|
| I. Шахматная доска. 4 ч. | | | |
| 1 | | Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. | <i>Чтение-инсценировка дидактической сказки «Удивительные приключения шахматной доски».</i> Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | | доске. Шахматная доска и шахматные поля имеют квадратную форму. <i>Чтение-инсценировка дидактической сказки «Котята-хвостунишки».</i> |
| 2 . | | Линии на шахматной доске. Горизонтالي и вертикали. | Расположение доски между партнерами. Горизонтальная линия. Количество полей в горизонтали. Количество горизонталей на доске. Вертикальная линия. Количество полей в вертикали. Количество вертикалей на доске. Чередование черных и белых полей в горизонтали и вертикали. <i>Дидактические задания и игры «Горизонталь», «Вертикаль».</i> |
| 3 . | | Линии на шахматной доске. Диагонали. | Диагональ. Отличие диагонали от горизонтали и вертикали. Количество полей в диагонали. Большая белая и большая черная диагонали. Короткие диагонали. <i>Чтение-инсценировка дидактической сказки из книги И.Г.Сухина «Приключения в шахматной стране» (с.132-135).</i> <i>Дидактические задания и игры «Диагональ».</i> |
| 4 . | | Центр шахматной доски. | Центр. Форма центра. Количество полей в центре. Расположение черных и белых полей в центре доски. |
| II. Шахматные фигуры. 2 ч. | | | |
| 1 . (5 .) | | Шахматные фигуры. | Белые и черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. <i>Дидактические задания и игры «Волшебный мешочек», «Угадай-ка», «Секретная фигура», «Что общего», «Большая и маленькая».</i> <i>Просмотр диафильма «Приключения в Шахматной стране. Первый шаг в мир шахмат».</i> |
| 2 . (6 .) | | Сравнительная сила фигур. | Сравнительная сила шахматных фигур. Ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9). <i>Дидактические задания и игры «Кто сильнее?», «Обе армии равны».</i> |
| III. Начальная расстановка фигур. 1 ч. | | | |
| 1 . (7 .) | | Начальная позиция. | Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: «Каждый ферзь любит свой цвет» . Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. <i>Дидактические задания и игры «Мешочек», «Да или нет», «Мяч».</i> <i>Просмотр диафильма «Книга шахматной мудрости. Второй шаг в мир шахмат».</i> |

| IV. Ходы и взятие фигур. 17 ч. | | | |
|---------------------------------------|--|---------------------|---|
| 2 . (8 .) | | Ладья. | Место ладьи в начальном положении. Ход ладьи. Взятие. <i>Дидактические игры и задания «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».</i> |
| 3 . (9 .) | | Ладья. | <i>Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ладья против ладьи, две ладьи против двух), «Ограничение подвижности» (разновидность игры на уничтожение, но с «заминированными» полями).</i> |
| 4 . (1 0 .) | | Слон. | Место слона в начальном положении. Ход слона. Взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. <i>Дидактические задания «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».</i> |
| 5 . (1 1 .) | | Слон. | <i>Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (слон против слона, два слона против двух), «Ограничение подвижности».</i> |
| 6 . (1 2 .) | | Ладья против слона. | Термин «стоять под боем». <i>Дидактические задания «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру».</i> <i>Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ладья против слона, две ладьи против слона, ладья против двух слонов, две ладьи против двух слонов, сложные положения), «Ограничение подвижности».</i> |
| 7 . (1 3 .) | | Ферзь. | Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя. Взятие. Ферзь – тяжелая фигура. <i>Дидактические задания «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».</i> <i>Просмотр диафильма «Волишебные шахматные фигуры. Третий шаг в мир шахмат».</i> |

| | | | |
|--------------------------------------|--|----------------------------------|---|
| 8 . (1 4 .) | | Ферзь. | <i>Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ферзь против ферзя), «Ограничение подвижности».</i> |
| 9 . (1 5 .) | | Ферзь против ладьи и слона. | Дидактические задания «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Выиграй фигуру». Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ферзь против ладьи, ферзь против слона, более сложные положения), «Ограничение подвижности». |
| 1 0 . (1 6 .) | | Конь. | Место коня в начальном положении. Ход коня. Взятие. Конь – легкая фигура. <i>Дидактические задания «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».</i> |
| 1 1 . (1 7 .) | | Конь | <i>Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (конь против коня, два коня против одного, один конь против двух, два коня против двух), «Ограничение подвижности».</i> |
| 1 2 . (1 8 .) | | Конь против ферзя, ладьи, слона. | Дидактические задания «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру». Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (конь против ладьи, конь против слона, конь против ферзя, более сложные положения), «Ограничение подвижности». |
| 1 3 . (1 9 .) | | Пешка. | Место пешек в начальном положении. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки. Ход пешки. Взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки. <i>Дидактические задания «Лабиринт», «Один в поле воин».</i> |

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|
| 1 4 . (2 0 .) | | Пешка. | <i>Дидактические игры «Игра на уничтожение» (пешка против пешки, две пешки против одной, одна пешка против двух, две пешки против двух, многопешечные положения), «Ограничение подвижности».</i> |
| 1 5 . (2 1 .) | | Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона | Дидактические задания «Перехитри часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру». Дидактические игры «Игра на уничтожение» (пешка против ладьи, пешка против слона, пешка против коня, пешка против ферзя, более сложные положения), «Ограничение подвижности». |
| 1 6 . (2 2 .) | | Король. | Место короля в начальном положении. Ход короля. Взятие. Короля не бьют, но и под бой его ставить нельзя. <i>Дидактические задания «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».</i> <i>Дидактическая игра «Игра на уничтожение» (король против короля).</i> Чтение-инсценировка сказки «Лена, Оля и Баба-Яга» |
| 1 7 . (2 3 .) | | Король против других фигур. | Дидактические задания «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие». Дидактические игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (король против ладьи, король против слона, король против коня, король против ферзя, король против пешки), «Ограничение подвижности». |
| V. Цель шахматной партии. 6 ч. | | | |
| 1 . (2 4 .) | | Шах. | Шах – угроза королю. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха (3 способа). Дидактические задания «Шах или не шах», «Дай шах», «Пять шахов», «Защита от шаха». |
| 2 . (2 5 | | Шах. | Открытый (вскрытый) шах. Двойной шах. Дидактические задания «Дай открытый шах», «Дай двойной шах»; игра фигурами из начального положения до первого шаха. |

| | | | |
|--|--|-------------------|---|
| .) | | | |
| 3 . (2 6 .) | | Мат. | Мат – цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, пешкой. Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). <i>Дидактические задания «Мат или не мат», «Мат в один ход».</i> |
| 4 . (2 7 .) | | Мат. | Мат в один ход: сложные примеры с большим числом фигур. <i>Дидактическое задание «Дай мат в один ход».</i> |
| 5 . (2 8 .) | | Ничья. Пат. | Пат. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры патовых ситуаций. <i>Дидактическое задание «Пат или не пат», «Пат или мат».</i> |
| 6 . (2 9 .) | | Рокировка. | Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. <i>Дидактическое задание «Рокировка».</i> |
| VI. Игра всеми фигурами из начального положения. 3 ч. | | | |
| 1 . (3 0 .) | | Шахматная партия. | Игра всеми фигурами из начального положения (без пояснения о том, как лучше начинать шахматную партию). <i>Дидактическая игра «Два хода».</i> |
| 2 . (3 1 .) | | Шахматная партия. | Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения. |

| | | | |
|---------------------------------|--|-----------------------|--|
| 3 . (3 2 .) | | Шахматная партия. | Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения. |
| VII. Обобщение. 1 ч. | | | |
| 1 . (3 3 .) | | Повторение материала. | Повторение основных вопросов курса. |

2 год обучения (2 класс) 2023-2024 уч.год

| № п/п | Дата | Тема занятия | Краткое содержание занятия |
|---------------------------------------|-----------|---------------------------------------|--|
| I. Кракая история шахмат. 5 ч. | | | |
| 1. | 12,0 9 | Повторение пройденного материала. | Поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Ходы шахматных фигур. Шах, мат, пат. Начальное положение. Игровая практика (<i>игра всеми фигурами из начального положения</i>). |
| 2. | 19,0 9 | Повторение пройденного материала. | Рокировка. Взятие на проходе. Превращение пешки. Варианты ничьей. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Задания на мат в один ход. Демонстрация коротких партий. <i>Дидактические игры и задания «Две фигуры против целой армии», «Убери лишние фигуры», «Ходят только белые», «Неотвратимый мат».</i> Игровая практика. |
| 3. | 26,0 9 | Краткая история шахмат. | Происхождение шахмат. Легенды о шахматах. Чатуранга и шатрандж. Шахматы проникают в Европу. <i>Просмотр диафильма «Книга шахматной мудрости. Второй шаг в мир шахмат».</i> Чемпионы мира по шахматам. Просмотр диафильма «Анатолий Карпов – чемпион мира». Игровая практика. |
| 4. | 03,1 0 | Выдающиеся шахматисты нашего времени. | Биографии выдающихся шахматистов нашего времени. Фрагменты их партий. |

| | | | |
|--|-----------|---|--|
| 5. | 10,1 0 | Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы. | Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы. Правила поведения за шахматной доской. |
| II. Шахматная нотация. 7 ч. | | | |
| 1.(6.) | 17,1 0 | Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, полей. | Обозначение горизонталей, вертикалей, полей. <i>Дидактические задания «Назови вертикаль», «Назови горизонталь», «Назови диагональ», «Какого цвета поле?», «Кто быстрее», «Вижу цель».</i> Игровая практика. На этом занятии дети, делая ход, проговаривают, какая фигура с какого поля, на какое поле идет. Например, «Король с g7 – на f8». |
| 2.(7.) | 24,1 0 | Шахматная нотация. Обозначение шахматных фигур и терминов. | Обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Игровая практика (с записью шахматной партии или фрагмента шахматной партии). |
| 3.(8.) | | Шахматная нотация. | Игровая практика (фрагмента шахматной партии). |
| 4.(9.) | | Шахматная нотация. | Игровая практика (с записью шахматной партии или фрагмента шахматной партии). |
| 5.(10.) | | Шахматная нотация. | Игровая практика (с записью шахматной партии или фрагмента шахматной партии). |
| 6.(11.) | | Шахматная нотация. | Игровая практика (с записью шахматной партии). |
| 7.(12.) | | Шахматная нотация. | Игровая практика (с записью шахматной партии). |
| III. Ценность шахматных фигур. 7 ч. | | | |
| 1.(13.) | | Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. | Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. <i>Дидактические задания «Кто сильнее?», «Обе армии равны».</i> Достижение материального перевеса. <i>Дидактическое задание «Выигрыши материала» (выигрыши ферзя).</i> Игровая практика. |
| 2.(14.) | | Ценность шахматных фигур. Достижение материального перевеса. | Достижение материального перевеса. <i>Дидактическое задание «Выигрыши материала» (выигрыши коня).</i> Игровая практика. |
| 3.(15.) | | Ценность шахматных фигур. Достижение материального перевеса. | Достижение материального перевеса. <i>Дидактическое задание «Выигрыши материала» (выигрыши слона).</i> Игровая практика. |
| 4.(16.) | | Ценность шахматных фигур. Достижение | Достижение материального перевеса. <i>Дидактическое задание «Выигрыши материала» (выигрыши ладьи).</i> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | материального перевеса. | Игровая практика. |
| 5 (17.) | | Ценность шахматных фигур. Способы защиты. | Достижение материального перевеса. <i>Дидактическое задание «Выигрыш материала» (выигрыш пешки).</i> Способы защиты. <i>Дидактическое задание «Защита» (защита атакованной фигуры своей фигурой, уход из-под боя, уничтожение атакующей фигуры).</i> Игровая практика. |
| 6.(18.) | | Ценность шахматных фигур. Способы защиты. | Защита. <i>Дидактическое задание «Защита» (перекрытие, контратака).</i> Игровая практика. |
| 7.(19.) | | Способы защиты. Игровая практика. | Решение заданий. <i>Дидактическое задание «Защита» (защита атакованной фигуры своей фигурой, уход из-под боя, уничтожение атакующей фигуры, перекрытие, контратака).</i> Практическая игра. |
| IV. Техника матования одинокого короля . 5 ч. | | | |
| 1.(20.) | | Техника матования одинокого короля. | Две ладьи против короля, «линейный» мат. <i>Дидактические задания «Шах или мат?», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию», «В угол», «Ограниченный король», «Мат в два хода».</i> Игровая практика. |
| 2.(21.) | | Техника матования одинокого короля. | Ферзь и ладья против короля. <i>Дидактические задания «Шах или мат?», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию», «В угол», «Ограниченный король», «Мат в два хода».</i> Игровая практика. |
| 3.(22.) | | Техника матования одинокого короля. | Ферзь и король против короля. <i>Дидактические задания «Шах или мат?», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию», «В угол», «Ограниченный король», «Мат в два хода».</i> Игровая практика. |
| 4.(23.) | | Техника матования одинокого короля. | Ладья и король против короля. <i>Дидактические задания «Шах или мат?», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию», «В угол», «Ограниченный король», «Мат в два хода».</i> Игровая практика. |
| 5.(24.) | | Техника матования одинокого короля. | Решение заданий. |
| V. Достижение мата без жертвы материала. 5 ч. | | | |

| | | | |
|---------|--|---|---|
| 1.(25.) | | Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле. <i>Цугцванг</i> . | Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле. <i>Цугцванг</i> . Дидактическое задание «Объяви мат в два хода». Защита от мата. Дидактическое задание «Защитись от мата». Игровая практика. |
| 2.(26.) | | Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле. | Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле. Защита от мата. Дидактическое задание «Защитись от мата». Игровая практика. |
| 3.(27.) | | Достижение мата без жертвы материала. Решение заданий на мат в два хода в миттельшпиле. | Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле. Решение заданий. Защита от мата. Дидактическое задание «Защитись от мата». Игровая практика. |
| 4.(28.) | | Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в дебюте. | Учебные положения на мат в два хода в дебюте. Защита от мата. Дидактическое задание «Защитись от мата». Игровая практика. |
| 5.(29.) | | Достижение мата без жертвы материала. | Решение заданий на мат в два хода. Защита от мата Дидактическое задание «Защитись от мата». Игровая практика. |

VI. Обобщение. 5 ч.

| | | | |
|-------------------|--|-----------------------|--|
| 1.(30.) | | Повторение материала. | Повторение основных вопросов курса. Практическая игра. |
| 2 – 3. (31–32) | | Повторение материала. | Игра в турнире. Турнирные партии. |
| 4.(33.) | | Повторение материала. | Повторение основных вопросов курса. Практическая игра. |
| 5.(34.) | | Повторение материала. | Повторение основных вопросов курса. Практическая игра. |

3-й год обучения (3 класс)

| № п/п | Дата | Тема занятия | Краткое содержание занятия |
|---|------|-----------------------------------|---|
| I. Шахматная партия. Три стадии шахматной партии. 5 ч. | | | |
| 1. | | Повторение пройденного материала. | Поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Ходы шахматных фигур. Шах, мат, пат. Начальное положение. <i>Просмотр диафильма «Приключения в Шахматной стране. Первый шаг в мир шахмат».</i> |

| | | | |
|---------------------------------|--|--|--|
| 2. | | Повторение пройденного материала. | Рокировка. Превращение пешки. Взятие на проходе. Игровая практика (<i>игра всеми фигурами из начального положения</i>). <i>Просмотр диафильмов «Приключения в Шахматной стране. Первый шаг в мир шахмат» и «Книга шахматной мудрости. Второй шаг в мир шахмат».</i> |
| 3. | | Повторение пройденного материала. | Варианты ничьей. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Задания на мат в один ход. Демонстрация коротких партий. <i>Дидактические игры и задания «Две фигуры против целой армии», «Убери лишние фигуры», «Ходят только белые», «Неотвратимый мат».</i> Игровая практика. |
| 4. | | Повторение пройденного материала. | Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, диагоналей, полей. Обозначение шахматных фигур и терминов. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Ценность шахматных фигур. Пример матования одинокого короля. Решение учебных положений на мат в два хода (с жертвой и без жертвы материала). |
| 5. | | Три стадии шахматной партии. | Три стадии шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль. Двух – и трехходовые партии. |
| II. Основы дебюта. 13 ч. | | | |
| 1.(6.) | | Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии. | Двух- и трехходовые партии. Выявление причин поражения в них одной из сторон. <i>Дидактическое задание «Мат в один ход» (на втором либо третьем ходу партии).</i> |
| 2.(7.) | | Основы дебюта. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. | Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. <i>Дидактические задания «Поймай ладью», «Поймай ферзя».</i> |
| 3.(8.) | | Игра «на мат» с первых ходов партии. Детский мат. Защита. | Игра «на мат» с первых ходов партии. Детский мат. Защита. <i>Дидактические задания «Поставь детский мат», «Защитись от мата».</i> |
| 4.(9.) | | Основы дебюта. Другие угрозы быстрого мата в дебюте. Защита. | Вариации на тему детского мата. Другие угрозы быстрого мата в дебюте. Защита. Как отражать скороспелый дебютный наскок противника. <i>Дидактические задания «Поставь детский мат», «Мат в один ход», «Защитись от мата».</i> |

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|
| 5.(10.) | | Основы дебюта. «Повторюшка-хрюшка» | «Повторюшка-хрюшка» (черные копируют ходы белых). Наказание «повторюшек». <i>Дидактические задания «Поставь мат в один ход «повторюшке», «Выиграй фигуру у «повторюшки».</i> |
| 6.(11.) | | Принципы игры в дебюте. Принцип быстрейшего развития фигур. Темпы. Гамбиты. | Принципы игры в дебюте. Принцип быстрейшего развития фигур. Темпы. Гамбиты. <i>Дидактическое задание «Выведи фигуру».</i> |
| 7.(12.) | | Основы дебюта. Наказания за несоблюдение принципа быстрейшего развития фигур. | Наказания за несоблюдение принципа быстрейшего развития фигур. «Пешкоедство». Неразумность игры в дебюте одними пешками (с исключениями из правила). <i>Дидактические задания «Мат в два хода», «Выигрыш материала», «Накажи «пешкоеда», «Можно ли побить пешку?».</i> |
| 8.(13.) | | Основы дебюта. Борьба за центр. | Принципы игры в дебюте. Борьба за центр. Гамбит Эванса. Королевский гамбит. Ферзевый гамбит. <i>Дидактические задания «Захвати центр», «Выиграй фигуру»</i> |
| 9.(14.) | | Принципы игры в дебюте. Рокировка. Правила рокировки. | Принципы игры в дебюте. Безопасное положение короля. Рокировка. <i>Дидактические задания «Можно ли сделать рокировку?», «В какую сторону можно рокировать?», «Поставь мат в один ход нерокированному королю», «Поставь мат в два хода нерокированному королю», «Не получают ли белые мат, если рокируют?».</i> |
| 10.(15.) | | Принципы игры в дебюте. Гармоничное пешечное расположение. | Принципы игры в дебюте. Гармоничное пешечное расположение. Какие бывают пешки? <i>Дидактические задания «Чем бить черную фигуру?», «Сдвой противнику пешки».</i> |
| 11.(16.) | | Основы дебюта. Связка в дебюте. | Связка в дебюте. Полная и неполная связка. <i>Дидактические задания «Выиграй фигуру», «Успешное развязывание», «Сдвой противнику пешки».</i> |
| 12.(17.) | | Основы дебюта. Классификация дебютов. | Очень коротко о дебютах. Открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты. |
| 13.(18.) | | Как изучать дебюты. | Общие советы о том, как изучать дебют. Тренировка в разыгрывании дебюта. |
| III. Основы миттельшпиля. 5 ч. | | | |

| | | | |
|----------------------------------|--|--|---|
| 1.(19.) | | Основы миттельшпиля. Самые общие рекомендации о том, как играть в миттельшпилю. | Правила миттельшпиля. Самые общие рекомендации о том, как играть в миттельшпилю. |
| 2.(20.) | | Основы миттельшпиля. Понятие о тактике. Связка в миттельшпилю. | Понятие о тактике. Тактические приемы. Связка в миттельшпилю. <i>Дидактическое задание «Выигрыш материала».</i> |
| 3.(21.) | | Основы миттельшпиля. Двойной удар. | Тактические приемы. Двойной удар. <i>Дидактическое задание «Выигрыш материала».</i> |
| 4.(22.) | | Основы миттельшпиля. Открытое нападение. Открытый (вскрытый) шах. Двойной шах. | Тактические приемы. Открытое нападение. Открытый (вскрытый) шах. Двойной шах. <i>Дидактическое задание «Выигрыш материала».</i> |
| 5.(23.) | | Основы миттельшпиля. | Классическое наследие. <i>«Бессмертная»</i> партия. <i>«Вечнозеленая»</i> партия. |
| IV. Основы эндшпиля. 9 ч. | | | |
| 1.(24.) | | Основы эндшпиля. Ладья против ладьи. Ферзь против ферзя. Ферзь против ладьи (простые случаи). | Ладья против ладьи. Ферзь против ферзя. Ферзь против ладьи (простые случаи). <i>Дидактические задания «Выигрыш материала», «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода».</i> |
| 2.(25.) | | Основы эндшпиля. Ферзь против слона. Ферзь против коня. Ладья против слона (простые случаи). Ладья против коня (простые случаи). | Ферзь против слона. Ферзь против коня. Ладья против слона (простые случаи). Ладья против коня (простые случаи). <i>Дидактические задания «Выигрыш фигуры», «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода».</i> |
| 3.(26.) | | Основы эндшпиля. Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). | Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). <i>Дидактические задания «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода».</i> |
| 4.(27.) | | Основы эндшпиля. Пешка против короля. Когда пешка проходит в ферзи без | Пешка против короля. Когда пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило <i>«квадрата»</i> . <i>Дидактическое задание «Квадрат».</i> |

| | | | |
|---------------------------|--|--|---|
| | | помощи своего короля. Правило « квадрата ». | |
| 5.(28.) | | Основы эндшпиля. Пешка против короля. Белая пешка на седьмой и шестой горизонтали. Король помогает своей пешке. Оппозиция . | Пешка против короля. Белая пешка на седьмой и шестой горизонтали. Король помогает своей пешке. Оппозиция . <i>Дидактические задания «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода», «Проведи пешку в ферзи», «Выиграли ли ничья?», «Куда отступить королем?».</i> |
| 6.(29.) | | Основы эндшпиля. | Пешка против короля. Белая пешка на пятой горизонтали. Король ведет свою пешку за собой. <i>Дидактические задания «Мат в 3 хода», «Проведи пешку в ферзи», «Выиграли ли ничья?», «Куда отступить королем?».</i> |
| 7.(30.) | | Основы эндшпиля. | Пешка против короля. Белая пешка на второй, третьей и четвертой горизонтали. Ключевые поля . <i>Дидактические задания «Проведи пешку в ферзи», «Выиграли ли ничья?», «Куда отступить королем?».</i> |
| 8.(31.) | | Основы эндшпиля. Удивительные ничейные положения. | Удивительные ничейные положения. Два коня против короля. Слон и пешка против короля. Конь и пешка против короля. <i>Дидактические задания «Куда отступить королем?», «Путь к ничьей».</i> |
| 9.(32.) | | Основы эндшпиля. Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле. | Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле. |
| V. Обобщение. 2 ч. | | | |
| 1.(33.) | | Повторение программного материала. | Повторение основных вопросов курса. Практическая игра. |
| 2.(34.) | | Повторение программного материала. | Повторение основных вопросов курса. Практическая игра. |

4-й год обучения (4 класс)

| № п/п | Дата | Тема занятия | Краткое содержание занятия |
|----------------------------------|------|---|-----------------------------------|
| I. Шахматная партия. 3 ч. | | | |
| 1. | | Повторение пройденного материала. Еще о | О трех стадиях шахматной партии.. |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | трех стадиях шахматной партии. | |
| 2. | | Виды преимущества в шахматах. | Материальное преимущество, преимущество в пространстве (территориальное преимущество), преимущество во времени. |
| 3. | | Шахматные часы. Рекомендации по рациональному расходованию времени. | Шахматные часы. Правила FIDE о шахматных часах. Правила пользования шахматными часами. Рекомендации по рациональному расходованию времени. |
| II. Анализ и оценка позиции. 4 ч. | | | |
| 1.(4.) | | Правила игры в миттельшпиле. | Четыре правила В.Стейница. |
| 2.(5.) | | Анализ и оценка позиции. Элементы оценки позиции. | Элементы оценки позиции (слабые поля, слабые пешки, позиция фигур, открытые линии, центр, пространство и др.). |
| 3.(6.) | | Анализ и оценка позиции. Практическое занятие. Решение задач | Практическое занятие. <i>Дидактические задания «Самый слабый пункт.», «Вижу цель!».</i> |
| 4.(7.) | | Анализ и оценка позиции. Практическое занятие. | Практическое занятие. <i>Дидактические задания «Самый слабый пункт.», «Вижу цель!».</i> |
| III. Шахматная комбинация. 24 ч. | | | |
| 1.(8.) | | Понятие о шахматной комбинации. | Понятие о шахматной комбинации. Признаки комбинации. |
| 2.(9.) | | Пути поиска комбинации. | Типичный путь нахождения комбинации по схеме « мотив – средства – тема », путь нахождения комбинации « мотив – тема – средства ». |
| 3.(10.) | | Шахматная комбинация. Матовые комбинации. Тема <i>отвлечения</i> . | Матовые комбинации. Темы комбинаций. Тема <i>отвлечения</i> . <i>Дидактическое задание «Объяви мат в два хода», «Мат в 3 хода».</i> Игровая практика. |
| 4.(11.) | | Шахматная комбинация. Матовые комбинации. Тема <i>завлечения</i> . | Матовые комбинации. Тема <i>завлечения</i> . <i>Дидактическое задание «Объяви мат в два хода», «Мат в 3 хода».</i> Игровая практика. |

| | | | |
|----------|--|--|---|
| 5.(12.) | | Шахматная комбинация. Матовые комбинации. Тема блокировки . | Матовые комбинации. Тема блокировки . <i>Дидактическое задание «Объяви мат в два хода», «Мат в 3 хода».</i> Игровая практика. |
| 6.(13.) | | Шахматная комбинация. Матовые комбинации. Тема связки . | Матовые комбинации. Тема связки . <i>Дидактическое задание «Объяви мат в два хода», «Мат в 3 хода».</i> Игровая практика. |
| 7.(14.) | | Шахматная комбинация. Матовые комбинации. Тема разрушения королевского прикрытия . | Матовые комбинации. Тема разрушения королевского прикрытия . <i>Дидактическое задание «Объяви мат в два хода», «Мат в 3 хода».</i> Игровая практика. |
| 8.(15.) | | Шахматная комбинация. Матовые комбинации. Тема освобождения пространства . | Матовые комбинации. Тема освобождения пространства . <i>Дидактическое задание «Объяви мат в два хода», «Мат в 3 хода».</i> Игровая практика. |
| 9.(16.) | | Шахматная комбинация. Матовые комбинации. Тема перекрытия . | Матовые комбинации. Тема перекрытия . <i>Дидактическое задание «Объяви мат в два хода», «Мат в 3 хода».</i> Игровая практика. |
| 10.(17.) | | Шахматная комбинация. Матовые комбинации. Тема уничтожения защиты . | Матовые комбинации. Тема уничтожения защиты . <i>Дидактическое задание «Объяви мат в два хода», «Мат в 3 хода».</i> Игровая практика. |
| 11.(18.) | | Шахматная комбинация. Матовые комбинации. Тема «рентгена» . Тема «батареи» . | Матовые комбинации. Тема «рентгена» . <i>Дидактическое задание «Объяви мат в два хода», «Мат в 3 хода».</i> Игровая практика. |
| 12.(19.) | | Шахматная комбинация. Другие темы комбинаций и сочетание | Матовые комбинации. Другие темы комбинаций и сочетание тематических приемов. |

| | | | |
|----------|--|---|--|
| | | тематических приемов. | <i>Дидактическое задание «Объяви мат в два хода», «Мат в 3 хода». Игровая практика.</i> |
| 13.(20.) | | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема отвлечения. | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема отвлечения. <i>Дидактическое задание «Выигрыш материала». Игровая практика.</i> |
| 14.(21.) | | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема завлечения. | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема завлечения. <i>Дидактическое задание «Выигрыш материала». Игровая практика.</i> |
| 15.(22.) | | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема уничтожения защиты. | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема уничтожения защиты. <i>Дидактическое задание «Выигрыш материала». Игровая практика.</i> |
| 16.(23.) | | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема связки. | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема связки. <i>Дидактическое задание «Выигрыш материала». Игровая практика.</i> |
| 17.(24.) | | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема перекрытия. | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема перекрытия. <i>Дидактическое задание «Выигрыш материала». Игровая практика.</i> |
| 18.(25.) | | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема освобождения пространства. | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема освобождения пространства. <i>Дидактическое задание «Выигрыш материала». Игровая практика.</i> |
| 19.(26.) | | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема превращения пешки. <i>Дидактическое задание «Проведи пешку в ферзи».</i> |

| | | | |
|----------------------------|--|---|---|
| | | <i>превращения пешки.</i> | Игровая практика. |
| 20.(27.) | | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Сочетание тактических приемов. | Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Сочетание тактических приемов. <i>Дидактическое задание «Выигрши материала».</i> Игровая практика. |
| 21.(28.) | | Комбинации, ведущие к достижению ничьей. Патовые комбинации. | Комбинации, ведущие к достижению ничьей. Патовые комбинации. <i>Дидактическое задание «Сделай ничью».</i> Игровая практика. |
| 22.(29.) | | Комбинации, ведущие к достижению ничьей. Комбинации на «вечный» шах. | Комбинации, ведущие к достижению ничьей. Комбинации на «вечный» шах. <i>Дидактическое задание «Сделай ничью».</i> Игровая практика. |
| 23.(30.) | | Шахматная комбинация. Типичные комбинации в дебюте. | Типичные комбинации в дебюте. <i>Дидактическое задание «Проведи комбинацию».</i> |
| 24.(31.) | | Шахматная комбинация. Типичные комбинации в дебюте(более сложные примеры). | Типичные комбинации в дебюте(более сложные примеры). <i>Дидактическое задание «Проведи комбинацию».</i> Игровая практика. |
| IV. Обобщение. 3 ч. | | | |
| 1.(32.) | | Повторение материала. | Повторение основных вопросов курса. Практическая игра. |
| 2.(33.) | | Повторение материала. | Повторение основных вопросов курса. Практическая игра. |
| 3.(34.) | | Повторение материала. | Повторение основных вопросов курса. Практическая игра. |

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. И. Г. Сухин. Шахматы, первый год, или Там клетки черно-белые чудес и тайн полны: Учебник для 1 класса четырёхлетней и трёхлетней начальной школы. – Обнинск « Духовное возрождение», 1998. Рекомендовано Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации
2. И. Г. Сухин. Шахматы, первый год, или Учусь и учу. Пособие для учителя – Обнинск: Духовное возрождение, 1999.
3. Демонстрационная магнитная шахматная доска
4. Набор магнитных шахматных фигур
5. Наборы шахмат

Литература:

1. **Авербах Ю. Что нужно знать об эндшпиле. / М.: ФиС, 1979.**
2. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. / М.: ФиС, 1972.
3. Весела И., Веселы И. Шахматный букварь. / М.: Просвещение, 1983.
4. Голенищев В. Программа подготовки юных шахматистов 4 и 3 разрядов. / М.: Всероссийский шахматный клуб, 1969.
5. Гончаров В. Некоторые актуальные вопросы обучения дошкольников шахматной игре. / М.: ГЦОЛИФК, 1984.
6. **Гришин В. Малыши играют в шахматы. / М.: Просвещение, 1991.**
7. Гришин В., Ильин Е. Шахматная азбука. / М.: Детская литература, 1980.
8. **Журавлев Н. Шаг за шагом. / М.: ФиС, 1986.**
9. Зак В., Длуголенский Я. Я играю в шахматы. / Л.: Детская литература, 1985.
10. Злотник Б., Кузьмина С. Курс-минимум по шахматам. / М.: ГЦОЛИФК, 1990.
11. Иващенко С. Сборник шахматных комбинаций. / Киев: Радянська школа, 1986.
12. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. / М.: ФиС, 1983.
13. Князева В. Азбука шахматиста. / Ангрэн, 1990.
14. Князева В. Уроки шахмат. / Ташкент: 1992.
15. Князева В. Уроки шахмат в общеобразовательной школе (методические рекомендации). / Ташкент: 1987.
16. Костьев А. . Уроки шахмат. / М: ФиС, 1984.
17. Костьев А. Учителю о шахматах. / М.: Просвещение, 1986.
18. Ласкер Э. Учебник шахматной игры. / М.: ФиС, 1980.
19. Майзелис И. Шахматы. / М.: Детгиз, 1960.
20. Нимцович А. Моя система. / М: ФиС, 1984.
21. **Программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы. / М.: Просвещение, 2002.**
22. Сухин И. Волшебные фигуры. / М.: Новая школа, 1994.
23. **Сухин И. Приключения в шахматной стране. / М.: Педагогика, 1991;**
24. **Шахматы – школе. Сост. Б.Гершунский, А.Костьев. / М.: Педагогика, 1991;**
25. Сухин И. Шахматы, первый год, или Там клетки черно-белые чудес и тайн полны. / М.: Просвещение. 1997.
26. Сухин И. Шахматы, первый год, или Учусь и учу.
27. Сухин И. Шахматы, второй год, или Играем и выигрываем. / М.: Просвещение. 1999.

28. Сухин И. Шахматы, второй год, или Учусь и учу.
29. Сухин И. Шахматы, третий год, или Тайны королевской игры. / М.: Просвещение.1999.
30. Сухин И. Шахматы, третий год, или Учусь и учу.
31. Суэтин А. Как играть дебют. / М: ФиС, 1981.
32. Хенкин Б. Последний шах. / М: ФиС, 1979.
33. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. / М.: ГЦОЛИФК, 1986.
- 34. Шахматы. Энциклопедический словарь. / М: Советская энциклопедия, 1990.**
- Юдович М. Занимательные шахматы. / М: ФиС, 1976

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Снайпер»
направленность программы: Физкультурно-спортивное**

Возраст обучения 14-18 лет

Срок реализации: 1 го

Пояснительная записка.

Необходимость разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса Основы безопасности жизнедеятельности не достаточно времени уделяется этим темам, но в то же самое время в программу ежегодно проводимых соревнований допризывной молодёжи и программу учебных военных сборов входит стрельба из пневматической винтовки. Поэтому данная программа используется для подготовки стрелков-спортсменов по стрельбе из пневматической винтовки. Программа предназначена для учащихся 8-11 классов. Возрастной диапазон 14 – 18 лет. Программа позволяет развить у воспитанников такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек.

ЦЕЛЬ: удовлетворение постоянно возникающего стремления юношей допризывного возраста к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта.

ЗАДАЧИ: 1. Обучающая.

Обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе. Научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии; разбирать и собирать автомат Калашникова, а также осуществлять его чистку, смазку, подготовку к бою и постановку на хранение; устранять возможные неисправности и задержки при стрельбе; метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений; корректировать стрельбу и вносить поправки; настраивать прицел; обслуживать и ремонтировать пневматическую винтовку; определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам; готовить ручную осколочную гранату к броску; метать ручные осколочные гранаты по горизонтальным целям из различных положений и из укрытий.

2. Воспитательная.

Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его

истории. Сформировать у воспитанников целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность. Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

3. Развивающая.

Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память,

внимательность.

Планируемые результаты

Одной из важнейших задач в преподавании курса внеурочной деятельности «Снайпер» является развитие у обучающихся познавательного интереса к изучению огневой подготовки, посредством последовательного усвоения ими теоретических положений учебной дисциплины, предусмотренной настоящей программой, приобретение ими, на основе полученных знаний, практических умений и навыков, развитие у них на этой основе положительных мотиваций к воинской деятельности и уважительного отношения к труду Российского солдата.

Приобретение новых знаний обучающимися осуществляется в основном в ходе их самостоятельной деятельности. В ходе занятий акцент делается на упражнения учебных стрельб из стрелкового оружия, развивающие «зоркость», интуицию и воображение обучающихся. Уровень сложности задач таков, чтобы их решения были доступны большинству обучающихся.

Личностные результаты:

- умение метко стрелять из стрелкового оружия;
- понимать смысл поставленной задачи в ходе боя;
- умение обращаться с вооружением;
- иметь представление о видах и классификации стрелкового вооружения;
- креативность мышления, находчивость, активность при решении возникших задач в ходе ведения современного боя;
- готовность к службе в рядах ВС РФ.

Метапредметные результаты:

- первоначальное представление о стрелковом вооружении, как неотъемлемой части современного боя;
- умение находить в различных источниках информацию;
- умение использовать стрелковое вооружение не только в бою, но и в мирной жизни;
- умение понимать и использовать наглядности (схемы, таблицы) для эффективного использования стрелкового вооружения;
- умение самостоятельно ставить цели, выбирать алгоритмы для решения возникших проблем;

Предметный результат:

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Снайпер» обучающиеся должны:

- осознать, что обращаться со стрелковым вооружением необходимо с соблюдением требований безопасности;
- усвоить классификацию, характеристики и устройство отдельных видов стрелкового оружия;
- научиться использовать стрелковое оружие в ходе ведения современного боя;
- владеть практическими навыками использования стрелкового вооружения;
- научиться решать простейшие задачи в ходе ведения современного боя.

Категория обучающихся

Срок и форма обучени

Режим занятий

Образовательная программа дополняет

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

1) Программа разработана на возрастную группу 14-18 лет.

2) Занятия проводятся 1 раз в неделю (4 час)

Количество детей в группах: 30 человек

3). Приём детей по желанию.

4). Учебный год с 15 сентября по 31 мая.

5). В процессе обучения, обучить основным правилам стрельбы, материальной части стрелкового оружия, научить метко и кучно стрелять, корректировать стрельбу, обучения усовершенствовать и дополнить полученные знания;

6). Оборудование для проведения занятий: стрелковый тир, пулеулавливатели, прицельный станок.

7). В процессе обучения в объединении «Снайпер» необходимо иметь в наличии: пневматические винтовки, пульки для пневматических винтовок, мишени, макеты автомата и ручных осколочных гранат.

II. Содержание программы

| Перечень разделов, тем | Кол- во часов | Вид занятий |
|-------------------------------|------------------------------|--------------------|
|-------------------------------|------------------------------|--------------------|

| | | |
|--|--|---|
| <p><u>Тема №1. Вводное занятие</u> 1. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия.</p> | <p><u>1</u> 1</p> | <p>Лекция с демонстрацией мультимедиа слайдов</p> |
| <p><u>Тема №2. Меры безопасности при стрельбе</u> 1. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.</p> | <p><u>1</u> 1</p> | <p>Лекция</p> |
| <p><u>Тема №3. Теоретические основы стрельбы</u> 1. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. 2. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. 3. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. 4. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.</p> | <p><u>4</u> 1 1 1 1 <u>14</u></p> | <p>Лекция с демонстрацией слайдов и плакатов</p> |
| <p><u>Тема №4. Материальная часть оружия</u> 1. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38. 2. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-38. 3. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки. 4. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-521. 5. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. Хранение винтовки МР-512. 6. Замена основных частей и механизмов винтовки МР-512. 7. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела.</p> | <p>2 2 2 2 2 2 2 <u>49</u></p> | <p>Лекция с демонстрацией слайдов и винтовки ИЖ-38 Практ. занятие №1 Практ. занятие №2 Лекция с демонстрацией слайдов и винтовки МР-512 Практ. занятие №3</p> |
| <p><u>Тема №5. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.</u> 1. Зарядание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Зарядание, изготовка к стрельбе из</p> | <p>4</p> | <p>Практ. занятие №4 Практ. занятие №5 Практ. занятие №6</p> |

| | | |
|---|------------------|-----------------------|
| положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы. | 20 | |
| Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады. | 20 | Практ. занятия № 7-16 |
| Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады. | 5 | |
| | <u>49</u> | Практ. занятия №17-26 |
| <u>Тема №6 Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</u> | | Практ. занятия №27-31 |
| Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. | 20 | |
| Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. | | |
| Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений. Стрельба лёжа с опорой на локоть. | 20 | Практ. занятия №31-40 |
| Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки. | 9 | |
| | <u>18</u> | Практ. занятия №41-50 |
| <u>Тема №7 Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.</u> | 6 | |
| 1. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка. | 6 | Практ. занятия №51-56 |
| 2. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований. | 6 | |
| 3. Участие в городских соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство. Анализ | 136 | |

| | | |
|--|--|---|
| соревнований. Всего часов: | | Практ. занятие №56. Практ. занятие №57. Практ. занятие №58. |
|--|--|---|

III. Этапы педагогического контроля по усвоению программы.

| № п/п | Этапы | Сроки контроля | Какие знания, умения и навыки формируются | Формы контрол |
|-------|---------|---|---|--|
| 1. | Декабрь | После новой темы | Знание материальной части пневматического оружия и умение его обслуживания и настройки | Зачётны урок |
| 2. | Феврал | После приобретения навыков стрельбы по мишеням и изучения | Знания правил стрельбы, докладов стрелка и команд старшего. Умения изготавливаться, заряжать, прицеливаться, готовности к стрельбе, | Зачётны урок по проверке получен знаний и умений |
| 3. | Март | После приобретения навыков меткой стрельбы | правил стрельбы - производить выстрел и докладывать о завершении стрельбы Умение корректировать и самокорректировать | Соревно на командн первенст (школьн Соревно по |
| 4. | Апрель | После ознакомлени с правилами соревнований | Знание правил умения участвовать в них | Соревно по |
| 5. | Май | После окончания курса | Знания, полученные за год обучения | Выполне нормати по |

Формы текущего контроля

IV. Организационно-методическое обеспечение программы.

Методическая работа:

- для организации методической работы необходимо разработать план занятий по темам;
- подготовить дидактический материал к новому учебному году; к новому учебному году и в его течение разрабатывать и оформлять методические и наглядные пособия;
- использовать методические разработки прошлых лет и совершенствовать их в процессе практического применения;
- разнообразить методы проведения занятий, а также использовать теоретические и практические рекомендации методистов и педагогов, применяя для этого журналы «Военные знания», «Основы безопасности жизни» и сеть Интернет; помогать в проведении школьных и районных соревнований.

V. Используемая и рекомендуемая литература.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987
2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
3. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М: АСТ, 1996.
4. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.
5. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 1967.

Оценка результатов обучения детей.

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по ОФП для допризывной молодёжи;
- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство среди воспитанников кружка;
- общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- участие в поселковых соревнованиях по стрельбе;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися их родителями.

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| 1 | Тема №1. Вводное занятие | 1 |
| 2 | Тема №2. Меры безопасности при стрельбе | 1 |
| 3 | Тема №3. Теоретические основы стрельбы | 4 |
| 4 | Тема №4. Материальная часть оружия | 14 |
| 5 | Тема №5. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок. | 49 |
| 6 | Тема №6 Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки. | 49 |
| 7 | Тема №7 Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на | 18 |

| | | |
|---|--------------------------------|-----|
| | личное и командное первенство. | |
| 8 | итого | 136 |

**Дополнительная общеобразовательная программа
по общей физической подготовке физкультурно-спортивной
направленности**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением главного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Уставом МБОУ СОШ №18 г. Канска. Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Общая характеристика программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательную деятельность в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности,

индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-8 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. На занятиях находятся совместно с детьми по общеобразовательным программам и дети с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость). Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности для учащихся с легкой степенью умственной отсталости является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Новизна программы обусловлена тем, что огромную роль в успешности социализации детей с умственной отсталостью играет субъективный социальный опыт, получаемый детьми в процессе совместной спортивной деятельности. Социально-полезные знания, умения, навыки и представления детей данной категории – все это является фундаментом для дальнейшего социального становления детей с ОВЗ. Упражнения для указанной категории подбираются индивидуально.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного деятельности:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями.

В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале.

Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план.

Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Кризисные явления часто связывают с формированием целостной идентичности – процесса самоопределения (Э. Эриксон, Дж. Марсиа). Формирование идентичности требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков с взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с предыдущим

возрастом авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, друзьями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обменяться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная, увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания.

Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности.

Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

Особенности физического развития детей среднего школьного возраста

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1—2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 13—14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Не рекомендуется объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП 11-15 лет.

Режим работы в неделю составляет 9 часов, наполняемость учебных групп – 15 человек (на всех этапах обучения в группах ОФП). Занятия проходят в 2 группах учащиеся – 11-15 лет. Занятия проходят каждая группа по 2 раза в неделю.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка; Стадион «Текстильщик»

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с корзинами;
Секундомер;
Маты;
Ракетки;
Обручи.

Данная программа реализуется на базе МБОУ СОШ №18г. Канска

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: показатели физического развития (база КИАСУО), группа здоровья (база КИАСУО).

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности

занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

(Способы двигательной деятельности)

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательнее чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-

вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения

физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса. Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Распределение учебно-тренировочного времени на различные виды программного материала

| № п/п | Содержание | Количество часов |
|--------------|---|-------------------------|
| 1. | Теоретическая часть | 4ч |
| | -Физическая культура и спорт. -Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание | |

| | | |
|---|--|-------------|
| | <p>первой медицинской помощи.</p> <p>-Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.</p> | |
| 2 | Практическая часть: | 72ч. |
| | <p>1) Легкая атлетика:</p> <p>- Бег на короткие дистанции</p> <p>-Стартовый разбег</p> <p>-Низкий старт, высокий старт</p> <p>-Финиширование</p> <p>-Кросс 1000-1500 м.</p> <p>-Прыжки в длину с разбега</p> <p>-Прыжок в высоту</p> <p>-Метание малого мяча</p> <p>-Полоса препятствий</p> <p>-Эстафетный бег</p> <p>-Судейская практика</p> | 22ч. |
| | 2) Подвижные игры | 6ч. |
| | <p>3) Баскетбол:</p> <p>-Стойки, передвижения</p> <p>-Передачи мяча на месте, в движении</p> <p>-Ведение мяча</p> <p>-Броски в корзину с места, в движении</p> <p>-Финты</p> <p>-Тактические действия на площадке</p> <p>-Судейская практика</p> | 11ч. |
| | <p>4) Волейбол:</p> <p>-Стойки, перемещения</p> <p>-Прием и передачи мяча</p> <p>-Подачи мяча</p> <p>-Атакующий удар</p> <p>-Блокирование атакующего удара</p> <p>-Тактические действия на площадке</p> <p>-Судейская практика</p> | 12ч. |
| | <p>5) Гимнастика с элементами акробатики:</p> | 7ч. |

| | | |
|--|---|-------------|
| | -Общеразвивающие упражнения -Гимнастические элементы -Гимнастические комбинации | |
| | 6) Специальная подготовка. | 3ч. |
| | 7) Общая физическая подготовка. | 8ч. |
| | 8) Контрольные испытания. | 3ч. |
| | Итого: | 76ч. |

Список литературы:

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
2. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
3. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
4. Воронкова В.В., Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, М., Просвещение, 2010 г
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.:
6. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.