

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа по футболу»

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
«ДЮСШ по футболу»

Протокол № 3 от 17.06.2022

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом «МБУДО ДЮСШ по футболу»
от 17.06.2022 г. № 54
Директор МБУДО «ДЮСШ по футболу»

_____ Л.А. Расковалова

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Здоровье – это здорово!»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-13 лет

Срок реализации: 2 часа

Авторы программы:

Гладышева Галина Евгеньевна – зам. директора по УВР

Никифоров Андрей Александрович – тренер-преподаватель, 1 кв. категория

Сизиков Виктор Юрьевич – тренер-преподаватель, 1 кв. категория

Семенов Максим Александрович – тренер-преподаватель, 1 кв. категория

Кокуркин Андрей Сергеевич – тренер-преподаватель, 1 кв. категория

Кифа Сергей Николаевич – тренер-преподаватель, 1 кв. категория

г. Кировск

2022 год

№ п/п	Содержание Программы	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Направленность программы	4
3	Задачи программы	4
4	Актуальность программы	4
5	Новизна программы	4
6	Краткое содержание модулей программы	5
7	Модуль «Займись спортом»	6
8	Модуль «Подвижные игры»	10
9	Модуль «Вокруг спорта»	15
10	Модуль «Веселые старты»	20
11	Модуль «Веселый мяч»	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье – это здорово!» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

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

- Национальным проектом «Образование» на 2019-2024 гг. (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);

- Письма Комитета общего и профессионального образования ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».

Слагаемыми физической культуры 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.

Программа «Здоровье – это здорово» - краткосрочная, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Реализация краткосрочной программы обеспечивает ряд преимуществ участникам образовательного процесса: для учащихся – это возможность попробовать себя в разных видах деятельности, возможность определиться с выбором направления деятельности, для родителей – это возможность разобраться с логикой дополнительного образования, понять преемственность его ступеней, наметить общую линию индивидуального развития своего ребенка, для педагогов – это реальный шанс сформировать контингент обучающихся, а также, стимул к разработке базовой программы.

Данная программа дает возможность детям получить ознакомительную информацию о видах спорта, узнать о правилах проведения соревнований, продолжить занятия самостоятельно по месту жительства. Занятия имеют свои особенности – это добровольность, заинтересованность в получении знаний и умений, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности. Дети сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана 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. Реализация программы будет способствовать пробуждению интереса к занятию спортом, здоровому образу жизни.

Новизна данной программы заключается в ее краткосрочности. Программа построена по модульной системе. Она состоит из краткосрочных независимых модулей. За период обучения у детей с различным уровнем физической подготовки формируется дальнейшая мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Программа дает возможность каждому ребенку реализовать свои двигательные умения и навыки в независимости от уровня физической подготовленности и степени освоения двигательного действия. Программа предъявляет высокие требования к занимающимся, не исключая возможности участия каждого в соревнованиях.

Цель Программы:

формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

Задачи программы:

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения комплекса

физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость):

Образовательные:

- обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;

- обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту:

- способствовать формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;

Развивающие:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);

- укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки детей;

Воспитательные:

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ;

- воспитать моральные и волевые качества.

Возраст обучающихся: 5-13 лет

Сроки реализации Программы: Программа рассчитана на обучение по отдельным модулям. Срок реализации каждого модуля 2 часа.

Форма занятий: групповая

Форма обучения по Программе: очная

Основные формы деятельности: программой предусматриваются теоретические и практические занятия.

Условия отбора обучающихся – отбора детей для обучения по программе не предусмотрено.

2. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Модуль «Займись спортом»

Автор Модуля тренер-преподаватель Никифоров Андрей Александрович. **Возраст обучающихся 11-13 лет.** В результате занятий по программе «Займись спортом» обучающиеся должны научиться осознанному отношению к собственному здоровью, овладеть доступными

способами его укрепления, сформировать потребность в ежедневной двигательной активности, развить координацию, ловкость, быстроту, гибкость, общую выносливость.

2. Модуль «Подвижные игры»

Автор Модуля тренер-преподаватель Сизиков Виктор Юрьевич. **Возраст обучающихся 5-7 лет.** Занимаясь подвижными играми, обучающиеся укрепят физическое и психическое здоровье, а также сплотятся в единый коллектив. Повысится выносливость и работоспособность, желание общаться и дружить.

3. Модуль «Вокруг спорта»

Автор Модуля тренер-преподаватель Кифа Сергей Николаевич. **Возраст обучающихся 8-10 лет.** В результате занятий по программе «Вокруг спорта» обучающиеся научатся стремлению овладеть простыми двигательными навыками в предложенных видах спорта, формированию потребности в ежедневной двигательной активности, развивать основные двигательные качества человека (координация, ловкость, быстроту, гибкость, общую выносливость).

4. Модуль «Веселые старты»

Автор Модуля тренер-преподаватель Кокуркин Андрей Сергеевич. **Возраст обучающихся 5-7 лет.** Во время эстафеты «Веселые старты», обучающиеся укрепят физическое и психическое здоровье, а также сплотятся в единый коллектив. Повысится выносливость и работоспособность, желание общаться и дружить.

5. Модуль «Веселый мяч»

Автор модуля тренер-преподаватель Семенов Максим Александрович. **Возраст обучающихся 5-7 лет.** В результате занятий по программе «Веселый мяч» обучающиеся научатся простым навыкам игры в футбол, двигательной активности, научатся основным двигательным качествам - координации, ловкости, быстроте, гибкости, общей выносливости).

Модуль «Займись спортом»

Автор модуля – Никифоров Андрей Александрович, тренер-преподаватель

Направленность модуля - спортивно-оздоровительная.

Цель модуля: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

Задачи модуля:

Образовательные:

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни;
- повышать уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности детей;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

Развивающие:

- создание условий для самоопределения, самореализации и развития ребенка через включение в разнообразие деятельности интеллектуального, творческого, спортивного характера, помощь в развитии индивидуальных способностей детей.
- организация содержательного досуга подростков.
- умение управлять своими поступками, чувствами.

Воспитательные:

- приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива;
- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их;
- формировать у подростков мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

Возраст обучающихся: 11-13 лет, отбора детей для обучения не предусмотрено.

Сроки реализации: 2 часа

Форма занятий и особенности программы:

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий: большая часть времени выделяется на практические упражнения и самостоятельную работу. Задания носят творческий характер и рассчитаны на индивидуальную скорость выполнения. Спортивный конкурс, соревнование и т.д.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате занятий по программе «Займись спортом» обучающиеся должны **научиться:**

- осознанному отношению к собственному здоровью;
- овладеть доступными способами его укрепления;
- сформировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- развить координацию, ловкость, быстроту, гибкость, общую выносливость.

Способы оценивания:

- беседа;
- соревнование;
- эстафета.

Условия реализации модуля

Организационно-педагогические

Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями СанПиН и программой

Материально-техническое обеспечение

Футбольное поле, спортивный зал, спортивный инвентарь (манишки, мячи, фишки/конусы, скакалки, лесенка)

Педагогические условия

- Использование педагогических приемов, форм, средств и методов образовательной деятельности в соответствии с целями и задачами;
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Всестороннее развитие личности;
- Создание условий для систематических занятий учащихся физической культурой и спортом.

Методическое обеспечение

- Краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая спортивно-оздоровительная программа.

- Методические материалы в соответствии с Программой.

Учебно-тематический план реализации модуля

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Вводное занятие. Беседы о здоровом образе жизни				
1	Знакомство, техника безопасности на занятиях, план работы на занятиях. Беседа на тему «Значимость зарядки для бодрого дня» Беседа на тему «Чистота залог здоровья» Беседа на тему «Здоровым быть здорово» Разучивание общеразвивающих упражнений Прыжковые упражнения	1	1	0
2. Спортивные эстафеты				
2.	Игры-эстафеты: «Передай мяч поверху» «Передай мяч с боку» «Ловкий мяч» «Попади в цель»	1	0	1
	ИТОГО	2	1	1

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Представление-знакомство, учащиеся информируются о технике безопасности при выполнении физических упражнений, объясняется важности регулярной физической нагрузки для развития человека, его ментального и физического здоровья.

Теория: правила безопасности, беседа на тему важности физических упражнений для здоровья человека.

Тема 2. Игры-эстафеты

Подвижные игры

Практика: ознакомление в активной форме учащихся с разнообразием ведения и передачи мяча.

Тема 3. Беседа на темы здорового образа жизни

Теория: «Значимость зарядки для бодрого дня», «Чистота залог здоровья», «Здоровым быть здорово»

Практика: основные упражнения, для проведения утренней зарядки, дыхательные упражнения

Тема 4. Занятия со скакалкой, лесенкой и конусами

Прыжковые упражнения, подвижность, координация.

Практика: подвижные игры

Структура занятий

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений и подвижных игр. По окончании выполнения каждого задания, во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной и суставной гимнастики.

Для теоретических блоков отводится часть занятия либо в его начале, либо в заключении, одна тема освещается на нескольких занятиях по блокам 5-10 минут.

Ожидаемые результаты

Результатами успешной реализации Программы должны быть показатели развития детей:

- общее оздоровление детей, укрепление их физических и психических сил;
- приобретение новых знаний и умений;
- развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей;
- укрепление дружбы и сплоченности в коллективе;
- повышение общей культуры подростков, привитие им социально-нравственных норм.

Список литературы и информационных источников

1. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.

3. Детские подвижные игры. / Сост В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.

Модуль «Подвижные игры»

Автор модуля – Сизиков Виктор Юрьевич, тренер-преподаватель

Направленность модуля - спортивно-оздоровительная.

Цель модуля: познакомить детей со спортом через подвижные игры.

Задачи модуля:

Оздоровительные задачи подвижных игр

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Воспитательные задачи подвижных игр

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Образовательные задачи подвижных игр

игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме;

правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Возраст обучающихся: 5-7 лет, отбора детей для обучения не предусмотрено.

Сроки реализации: 2 часа

Форма занятий и особенности программы:

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий: учебное занятие.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате занятий по программе «Подвижные игры» обучающиеся должны **научиться:**

Занимаясь подвижными играми, обучающиеся укрепят физическое и психическое здоровье, а также сплотятся в единый коллектив. Повысится выносливость и работоспособность, желание общаться и дружить.

Условия реализации модуля

Организационно-педагогические

Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями Сан ПиН и программой

Материально-техническое обеспечение

Спортивная площадка, спортивный зал, спортивный инвентарь (манишки, мячи, фишки/конусы, скакалки, лесенка, обручи)

Педагогические условия

- Использование педагогических приемов, форм, средств и методов образовательной деятельности в соответствии с целями и задачами;
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Всестороннее развитие личности;
- Создание условий для систематических занятий учащихся физической культурой и спортом.

Методическое обеспечение

- Краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая спортивно-оздоровительная программа.
- Методические материалы в соответствии с Программой.

Учебно-тематический план реализации модуля

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Вводное занятие. Беседы о здоровом образе жизни				
1	Знакомство, техника безопасности на занятиях, план работы на занятиях. Беседа на тему «Значимость зарядки для бодрого дня» Беседа на тему «Чистота залог здоровья» Беседа на тему «Здоровым быть здорово» Разучивание общеразвивающих упражнений Прыжковые упражнения	1	1	0
2. Подвижные игры				
2.	Подвижная игра «Укради мяч» Подвижная игра «Крабы» Подвижная игра «Салки с мячом в ногах»	1	0	1
	ИТОГО	2	1	1

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Представление-знакомство, учащиеся информируются о технике безопасности при выполнении физических упражнений, объясняется важности регулярной физической нагрузки для развития человека, его ментального и физического здоровья.

Теория: правила безопасности, беседа на тему важности физических упражнений для здоровья человека.

Тема 2. Игры-эстафеты

Подвижная игра «Укради мяч»

Организация: Четыре команды по 2 игрока располагаются в своих «домах». По сигналу тренера один игрок из каждой команды выбегает в центр за мячом (определенным способом) и возвращается с ним к себе в дом. Потом выбегает второй игрок и т.д. Когда в центре мячи заканчиваются, игрокам разрешено воровать мячи у соперников (брать можно только один мяч), при этом другие не препятствуют «краже». Играют установленное время -1 мин., затем подсчитываются мячи в каждом из домов. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей

Подвижная игра «Крабы»

Организация: Площадка ограничена стойками. Половина игроков садиться на пол. Двигаться можно только животом кверху, опираясь на руки, ноги и спину. Их цель – выбить мяч с площадки. Ведущие подают мяч и, забрав выбитые мячи, возвращают их на площадку. Меняются ролями.

Подвижная игра «Салки с мячом в ногах»

Инвентарь и оборудование: мячи футбольные – 12 шт., манишки: черные – 2 шт., разметочные фишки (маркеры) – 8 шт.

Организация: в игре принимает участие 12 игроков* (2 водящих* и 10 убегающих*), мяч в ногах у каждого игрока. Водящие игроки отличаются по цвету от убегающих за счет черной манишки в руках.

Подбирается игровое пространство – квадрат или круг размером 12x12 м*.

Все участники равномерно распределяются по периметру данного пространства в хаотичном порядке.

Условия и правила игры: по сигналу водящие игроки, контролируя свой мяч, должны осалить убегающих игроков за любую часть тела. Задача убегающих игроков при частой смене направления движения и оценки ситуации не позволить себя осалить. В случае, если водящий игрок осалил убегающего, или у убегающего игрока мяч выкатился из-под контроля за периметр обозначенной площадки, футболисты меняются ролями. Запрещено салить игрока или убежать от водящего, не владея мячом, а также пересаливать игрока в ближайшие 3 сек.

Время выполнения: 6-8'

Варианты реализации игры:

- салить заданную часть тела;
- ведение мяча заданным способом.

Тема 6. Подвижная игра «Регби»

Цель: Развитие игрового мышления, создание эмоционального фона.

Площадь: 20X15 м.

Описание: Игра в которой игроки выполняют пас руками. Серия из 5-6 передач между собой и цель занести мяч в зону соперника.

Требования тренера:

Движение игроков

После паса открывание

Индивидуальные действия

Структура занятий

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений и подвижных игр. По окончании выполнения каждого задания, во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной и суставной гимнастики.

Для теоретических блоков отводится часть занятия либо в его начале, либо в заключении, одна тема освещается на нескольких занятиях по блокам 5-10 минут.

Ожидаемые результаты

Результатами успешной реализации Программы должны быть показатели развития детей:

- общее оздоровление детей, укрепление их физических и психических сил;
- приобретение новых знаний и умений;
- развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей;
- укрепление дружбы и сплоченности в коллективе;
- повышение общей культуры подростков, привитие им социально-нравственных норм.

Список литературы и информационных источников

Авченко, Н.А. Обучение подвижным играм с элементами спортивных игр в соответствии с ФГОС ДО: / Н.А. Авченко // Инструктор по физкультуре. - 2015. - №3. - С. 15-23.

Александрова, Р. Подвижные игры / Р. Александрова // Воспитание школьников. - 1999. - №3. - С. 59-61.

Аникин, А.А. Воздействие подвижных игр с элементами футбола на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста / А.А. Аникин // Физическая культура в школе. - 2015. - №5. - С. 26-29.

Аникин, А.А. Подвижные игры с элементами футбола как средство формирования координационных способностей детей младшего школьного возраста / А.А. Аникин // Вестник спортивной науки. - 2014. - №6. - С. 60-63.

Антонишина, Е.Н. Игры с мячом как средство физического развития и оздоровления детей / Е.Н. Антонишина // Инструктор по физкультуре. - 2012. - №4. - С. 26-30.

Баршай, В.М. Подвижные игры: учебное пособие/ В.Н. Курьсь, В.М. Баршай, В.Ф. Стрельченко - М: Издательство «Омега-Л», 2012. - 352 с.

Модуль «Вокруг спорта»

Автор модуля – Кифа Сергей Николаевич, тренер-преподаватель

Направленность модуля - спортивно-оздоровительная.

Цель модуля: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности у детей и подростков.

Задачи модуля:

- популяризация и заинтересованность большего количества детей для занятий спортом и здорового образа жизни на всех этапах
- создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр,ощерения позитивной двигательной активности;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности детей;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного метода видах спорта
- создание условий для самоопределения, самореализации и развития ребенка через включение в разнообразие деятельности интеллектуального, спортивного характера, помощь в развитии индивидуальных способностей детей.
- создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива;
- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- формирование у подростков мотивации для продолжительного занятия спортом за пределами общеобразовательных и спортивных учреждений

Возраст обучающихся: 8-10 лет, отбора детей для обучения не предусмотрено.

Сроки реализации: 2 часа

Форма занятий и особенности программы:

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий: большая часть времени выделяется на практические упражнения и самостоятельную работу. Задания носят спортивный и творческий характер. Рассчитаны на индивидуальную самоподготовку, а также скорость ее выполнения (простые упражнения, спортивная часть, объяснение о пользе и правильности выполнения)

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате занятий по программе «Вокруг спорта» обучающие должны **научиться:**

- положительному отношению к собственному здоровью;
- стремлению овладеть простыми двигательными навыками в предложенных видах спорта;
- формированию потребности в ежедневной двигательной активности;
- развивать основные двигательные качества человека (координация, ловкость, быстроту, гибкость, общую выносливость).

Способы оценивания:

- визуальный;
- соревновательный;

Условия реализации модуля

Организационно-педагогические

Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями Сан ПиН и программой

Материально-техническое обеспечение

Футбольное поле, спортивный зал, спортивный инвентарь (манишки, мячи, фишки/конусы, футбольные ворота, баскетбольное кольцо)

Педагогические условия

- Использование педагогических приемов, форм, средств и методов образовательной деятельности в соответствии с целями и задачами;
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Всестороннее развитие личности;
- Создание условий для систематических занятий учащихся физической культурой и спортом.

Методическое обеспечение

- Краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая спортивно-оздоровительная программа.

- Методические материалы в соответствии с Программой.

Учебно-тематический план реализации модуля

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Вводное занятие				
1.1	Построение, знакомство с обучающимися, техника безопасности на занятиях, объяснение плана работы на занятиях. Здоровый образ жизни.	0,5	0,5	0
2. Футбол				
2.1	- Обучение ведению мяча различными способами	0,5	0	0,5
2.2	- Подвижные игры с мячом (колдунчики, пятнашки)			
2.3	- Эстафеты с элементом соревновательного метода (по командам)			
2.4	- Игра в футбол по командам			
3. Легкая атлетика				
3.1	- Обучение правильной постановки ног и дыхательной системы при беге.	0,5		0,5
3.2	- выполнение ОФУ (многоскоки, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах)			
3.3	- Эстафеты с элементом соревновательного метода (бег 50м, 100м, 200м)			
4. Баскетбол				
4.1	- Обучение ведению мяча ведущей рукой	0,5	0	0,5
4.2	- Обучение ведению мяча способом "Змейка"			
4.3	- Игра в командах			
	ИТОГО	2	0,5	1,5

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Построение, знакомства с учащимися, информирование о технике безопасности при выполнении физических упражнений, объясняется важности регулярной физической нагрузки для развития человека, его ментального и физического здоровья. Рассказ, показ тем уроков.

Теория: правила безопасности, беседа на тему важности физических упражнений для здоровья человека. Объяснение ошибок при выполнении упражнений, похвала всех обучающихся за старание и правильность выполнения.

Тема 2. Футбол

Практика: ознакомление в активной форме учащихся с разнообразием ведения мяча через базовые упражнения и подвижные игры, развитие скорости принятия решений, повышение интереса к игре.

Тема 3. Легкая атлетика

Практика: базовые упражнения, способствующих к развитию основных качеств.

Тема 4. Баскетбол

Практика: ознакомление в активной форме учащихся ведения мяча одной рукой через базовые упражнения и подвижные игры, развитие координационных способностей обучающихся.

Структура занятий

Вводная часть – разминка, целью которой является повышение эмоционального фона общей группы, подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега. Разминка длится 10-15 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих и специальных упражнений в игровой форме обучения. По окончании выполнения каждого задания делаем перерыв 1-2 минуты.

Для теоретических блоков отводится часть занятия либо в его начале, либо в заключении, одна тема освещается на нескольких занятиях по блокам 5-10 минут.

Ожидаемые результаты

Результатами успешной реализации Программы должны быть показатели развития детей:

- общее оздоровление детей, укрепление их физических и психических сил;
- приобретение новых знаний и умений;
- развитие лидерских качеств, приобретение новых знаний, развитие способностей;
- укрепление дружбы и сплоченности в коллективе;
- повышение общей физической подготовки детей

Список литературы

- Абдуллаев А.М., Орлов Р.В., Теннов В.П. и др. Книга легкоатлета
- Винокуров, О. В. Пеле: моногр. / О.В. Винокуров. - М.: Книжный клуб, 2001.
- Чирва, Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. - Москва: Наука, 2008.
- Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л.В. Костикова. - М.: ФиС, 2002.
- Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004

Модуль «Веселые старты»

Автор модуля – Кокуркин Андрей Сергеевич, тренер-преподаватель

Направленность модуля - спортивно-оздоровительная.

Цель модуля:

- укрепление здоровья занимающихся.
- развитие физических качеств.
- формирование позитивного отношения к активному образу жизни.

Задачи модуля:

- 1.Развитие координационных способностей.
- 2.Закрепление в игре двигательных навыков, овладение учащимися элементами техники бега и прыжков.
- 3.Воспитание дисциплинированности, ответственности перед коллективом, чувство творчества и дружелюбия.

Возраст обучающихся: 5-7 лет, отбора детей для обучения не предусмотрено.

Сроки реализации: 2 часа

Форма занятий и особенности программы:

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий: занятия проводятся в форме игр-эстафет

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате занятий по программе «Веселые старты» обучающие должны **научиться:**

- стремлению овладеть простыми двигательными навыками
- развивать основные двигательные качества человека (координация, ловкость, быстроту, гибкость, общую выносливость).

Способы оценивания:

- визуальный;
- соревновательный;

Условия реализации модуля

Организационно-педагогические

Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями Сан ПиН и программой

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам, спортивный инвентарь (свисток, 2- поворотных стойки, 2 – обруча, 2 – скакалки, 2 – надувных шарика, 2 – спортивные скамейки, 2 – футбольных мяча, 2 - баскетбольных мяча)

Педагогические условия

- Использование педагогических приемов, форм, средств и методов образовательной деятельности в соответствии с целями и задачами;
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Всестороннее развитие личности;
- Создание условий для систематических занятий учащихся физической культурой и спортом.

Методическое обеспечение

- Краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая спортивно-оздоровительная программа.
- Методические материалы в соответствии с Программой.

Учебно-тематический план реализации модуля

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Вводное занятие. Беседы о здоровом образе жизни				
1	Знакомство, техника безопасности на занятиях, план работы на занятиях. Разучивание общеразвивающих упражнений Прыжковые упражнения. <i>ОРУ на месте .</i> 1. Упражнения «потягушки» 2. Упражнения «рвем сетку» 3. Упражнения «рывки» 4. Упражнения «флюгер» 5. Упражнения «обруч» 6. Упражнения «наклоны» 7. Упражнения «мошка» 8. Упражнения «пружина» 9. Упражнения «приседание» 10. Упражнения «ступни» 11. Упражнения «гусята»	1	0,5	0,5
2. Эстафеты				
2.	- эстафета. «Разминка» - эстафета «Ходьба на руках» - эстафета «Дружба» - эстафета «Посиделки» - эстафета «Кривоножки» - эстафета «Помоги капитану» - Заключительный этап. Подведение итогов. Награждение	1	0	1
	ИТОГО	2	1	1

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Построение, знакомство с детьми, информирование о технике безопасности при выполнении физических упражнений. Рассказ, показ разминки.

Теория: правила безопасности, беседа на тему важности физических упражнений для здоровья человека. Объяснение ошибок при выполнении упражнений, похвала всех обучающихся за старание и правильность выполнения.

Тема 2. Эстафеты «Веселые старты»

Построение в две команды.

1. конкурс «Домашнее задание».

У участников было домашнее задание подготовить визитную карточку своей команды (название, девиз, эмблема).

2. эстафета. «Разминка».

Добежать до противоположной стороны зала, оббегая поворотную стойку, пролезть в обруч и бегом вернуться назад.

3. конкурс «Смешанная эстафета».

Участник располагается на линии старта. По команде судьи участник бежит на середину зала, где лежит скакалка. Берёт её и выполняет 10 прыжков. Оставляет скакалку. Бежит до поворотной стойки, где лежит обруч. Проходит через обруч и возвращается обратно. Оббегает поворотную стойку, и бегом вернуться назад.

4. эстафета «Ходьба на руках».

Участники команд встают парами, один передвигается на руках, другой держит его за ноги, доходя до поворотной стойки и меняются местами.

5. эстафета «Дружба».

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, 2 участника команды бегут до поворотной стойки и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре игроков.

6. эстафета «Посиделки».

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку два волейбольных мяча. Последний с мячами бежит, садится вперёд и снова передаёт мячи. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своём первоначальном месте.

7. эстафета «Кривоножки».

Баскетбольный мяч, зажимают между ног. Добежать до поворотной стойки и обратно.

8. эстафета «Помоги капитану».

Капитан с мячом на контрольной метке стоит перед командой. Команда стоит перед капитаном в колонне по одному. Капитан кидает мяч игрокам команды по очереди. Каждый игрок после приёма мяча, возвращает мяч капитану и приседает. После передачи мяча последним игроком, команда встает.

Заключительный этап

Построение в одну шеренгу. Итоги урока. Награждение.

Структура занятий

Вводная часть – разминка, целью которой является повышение эмоционального фона общей группы, подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега. Разминка длится 10-15 минут.

Основная часть включает комплекс игровых эстафет. По окончании выполнения каждой эстафеты делаем перерыв 1-2 минуты.

Для теоретических блоков отводится часть занятия либо в его начале, либо в заключении, одна тема освещается на нескольких занятиях по блокам 5-10 минут.

Ожидаемые результаты

Результатами успешной реализации Программы должны быть показатели развития детей:

- общее оздоровление детей, укрепление их физических и психических сил;
- приобретение новых знаний и умений;
- укрепление дружбы и сплоченности в коллективе;
- повышение общей физической подготовки детей

Список литературы

1.Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 37–48.

2.Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1981.

3.Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.

4.Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2004 - 374с

5.Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1978. – 287 с.

6.Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 30–37.

7.Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Владос, 2001. – 112 с.

Модуль «Веселый мяч»

Автор модуля – Семенов Максим Александрович, тренер-преподаватель

Направленность модуля - спортивно-оздоровительная.

Цель модуля: Гармоничное развитие личности ребенка, развитие основных физических качеств детей дошкольного возраста в процессе ознакомления с элементами спортивной игры «футбол».

Задачи модуля:

1. Познакомить детей с элементами игры «футбол» в доступной форме.
2. Формировать навыки передачи, ведения мяча, умение сочетать эти действия между собой, применять их в игровой ситуации.
3. Формировать основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, в игровой форме у детей с разной степенью физической подготовленности.
4. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет, развивать подвижность суставов.
5. Формировать волевые качества: выдержку, смелость, целеустремленность.
6. Воспитывать организованность и взаимовыручку в команде.
7. Приобщать к основам здорового образа жизни.

Возраст обучающихся: 5-7 лет, отбора детей для обучения не предусмотрено.

Сроки реализации: 2 часа

Форма занятий и особенности программы:

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий: занятия проводятся в форме игры

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате занятий по программе «Веселый мяч» обучающиеся должны **научиться:**

- ведению мяча, жонглированию мячом, остановке мяча, передаче мяча, ударам по мячу.

- развивать основные двигательные качества человека (координация, ловкость, быстроту, гибкость, общую выносливость).

Способы оценивания:

- визуальный;
- соревновательный;

Условия реализации модуля

Организационно-педагогические

Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями Сан ПиН и программой

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам, спортивный инвентарь (свисток, ворота маленькие, футбольные мячи, манишки, конусы).

Педагогические условия

- Использование педагогических приемов, форм, средств и методов образовательной деятельности в соответствии с целями и задачами;
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Всестороннее развитие личности;
- Создание условий для систематических занятий учащихся физической культурой и спортом.

Методическое обеспечение

- Краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая спортивно-оздоровительная программа.
- Методические материалы в соответствии с Программой.

Учебно-тематический план реализации модуля

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Вводное занятие.				
1	Знакомство, техника безопасности на занятиях, план работы на занятиях. Простые правила игры в футбол.	1	0,5	0,5
2. Обучение игры в футбол				
2.	Ведение мяча, жонглирование мячом, остановка мяча, передача мяча, удары по мячу.	1	0,5	0,5
	ИТОГО	2	1	1

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Построение, знакомство с детьми, информирование о технике безопасности при выполнении физических упражнений. Рассказ, показ разминки.

Теория: правила безопасности, беседа на тему важности физических упражнений для здоровья человека. Объяснение ошибок при выполнении упражнений, похвала всех обучающихся за старание и правильность выполнения.

Тема 2.

Разделение на две команды.

1. Ведение мяча:

внутренней и внешней стороной подъема; с разной скоростью и мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами.

2. Жонглирование мячом:

одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами);

3. Остановки мяча:

мяча, катающегося по залу с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;

4. Передача мяча:

короткие, средние, длинные; выполняемые разными частями стоп;

5. Удары по мячу:

5.1. Удары по неподвижному мячу;

5.2. Удары по движущемуся мячу;

5.3. Удары и упражнения моделирующие фрагменты игры.

Заключительный этап

Построение в одну шеренгу. Итоги урока. Награждение.

Структура занятий

Вводная часть – разминка, целью которой является повышение эмоционального фона общей группы, подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега. Разминка длится 10-15 минут.

Основная часть включает комплекс игровых упражнений. По окончании выполнения каждого упражнения делаем перерыв 1-2 минуты.

Для теоретических блоков отводится часть занятия либо в его начале, либо в заключении, одна тема освещается на нескольких занятиях 5-10 минут.

Ожидаемые результаты

Результатами успешной реализации Программы должны быть показатели развития детей:

- обучится простым правилам игры в футбол;
- общее оздоровление детей, укрепление их физических и психических сил;
- приобретение новых знаний и умений;
- укрепление дружбы и сплоченности в коллективе;
- повышение общей физической подготовки детей

Список литературы

1. Вайн Хорст. Как научить играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
2. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
3. Янчаускас. Подготовка юных футболистов. – Вильнюс, 1987. игры для детей. – М.: ФиС, 1975.
4. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёмченко «Программа по мини-футболу (футзалу) для ДЮСШ и СДЮШОР»/ Издательство: «Советский спорт», 2008 год, 96 с.;
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Э.Н. Алиев «Мини-футбол – игра для всех»/ Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.;