

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский (подростковый) центр «Молодость»
Приволжского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» 09 2020 г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО ДПЦ «Молодость»
Кубасова А.А.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель:
Хабибуллин Равкат Якупович
педагог дополнительного
образования

г. Казань, 2020 г.

II. Пояснительная записка

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является модифицированной, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский (подростковый) центр «Молодость» Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, Программы развития Центра «Разноцветный мир Олимпграда», Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде обучающихся.

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. №06-1844.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, учреждений дополнительного образования, программ общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» (*рекомендованы Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, 1996 год*) и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и

др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 4-летней программы баскетбола, как и во многих других видах спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 4-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания обучающихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов, на основании соответствующих статей Федерального закона № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года, Приказа МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава МБУДО ДПЦ «Молодость», приказов вышестоящих органов управления образования, Правил внутреннего распорядка, решений педагогического совета и по согласованию с профкомом, организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 30 мая;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа;
- недельная нагрузка 4 часа;
- годовая нагрузка – 144 часов.
- минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст обучающихся 11– 17 лет.

Основополагающие принципы, реализуемые программой:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревно-

вательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Формы и режим занятий

В качестве *основного принципа* организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути игры в баскетбол, с позиций, возникающих и создающихся в ходе игр, ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям баскетболом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, товарищеских встречах, учебных занятиях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Программа включает *нормативную и методическую часть* и охватывает все стороны учебно-воспитательного процесса.

В процессе обучения, занимающиеся осваивают определенные знания умения, навыки. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

Создание предпосылок. Техника и тактика спортивных игр и соревнований довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить обучающихся технике и тактике, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается любовь к систематическим занятиям, обучающиеся готовятся в психологическом отношении.

Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им. Обучение новому техническому приему или тактическому действию начинается с создания представления о нем. С этой целью обучающимся объясняют назначение определенного приема, движения и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях

движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы обучающиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и обучающимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

В учебно - воспитательном процессе применяются следующие методы работы: *репродуктивный, практический, словесные методы, методы наглядности и методы упражнений.*

Репродуктивный метод. Использование данного метода обеспечивает прочное усвоение знаний детьми путем многократного повторения знаний, обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний за минимально короткое время.

Практический метод. В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Словесные методы. В усвоении обучающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед и кратких замечаний. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием, действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения. Особое значение имеет краткое, но точное и образное объяснение, помогающее понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество выполнения. При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном, не акцентируя внимания детей на деталях.

Методы наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеofilmе, фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или один из обучающихся. Важно, чтобы он был образцовый. Первый показ осуществляется в целом и в полную силу. А затем, если необходимо, можно показывать прием с замедленной скоростью и по частям, сопровождая показ пояснениями.

Методы упражнений. С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования. В процессе систематически повторяемых упражнений развиваются двигательные качества детей, их организм подготавливается к выполнению специфических физических нагрузок. Для развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе применяют следующие методы:

Интервальный метод используется для развития скоростно-силовой выносливости. Для этого обучающихся выполняют упражнения в беге по отрезкам (например, 4x20 м) на время, постепенно уменьшая интервалы для отдыха. Возможны также относительно постоянные интервалы для отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности.

Повторный метод предполагает многократное повторение отдельных упражнений после продолжительного отдыха.

Переменный метод наиболее соответствует характеру действий. Применяя этот метод, педагог чередует упражнения, требующие большого напряжения, с упражнениями менее интенсивными.

Поскольку сохранение здоровья и приобщение к активной жизни путем создания базы положительных настроений, является одним из приоритетных направлений программы, используются упражнения для релаксации, упражнения на быструю концентрацию и переключение внимания, дыхательная гимнастика.

Формы организации детей.

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении техники и основ тактики баскетбола-хоккея. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех обучающихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные обучающихся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке обучающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

- Соревнования. Соревнования - важная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях определяется подготовка воспитанника, совершенствуются его физические качества и двигательные навыки, закаляется воля.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда.

Основная цель образовательной программы «Баскетбол»:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Исходя из заданной цели, сформированы следующие задачи:

1. Образовательные:

- ✓ Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- ✓ Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- ✓ Расширение спортивного кругозора детей.

✓ Развитие физических качеств, индивидуальных способностей личности к саморазвитию, самоопределению;

3. Воспитательные:

✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

✓ Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива с родителями.

Планируемый результат:

✓ Разработаны и внедрены индивидуальные учебные планы воспитанников по результатам углубленного медицинского осмотра;

✓ Сохранность контингента воспитанников - 90%;

✓ Выполнение контрольных нормативов 75% воспитанников;

✓ 30 % воспитанников привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий;

✓ 50% воспитанников участвуют в спортивно-массовых мероприятиях;

✓ 60% воспитанников УТГ овладели навыками инструкторско-судейской практики;

✓ 1% спортсменов поступили в учреждения физкультурно-спортивной направленности;

✓ Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - 75% детей;

✓ Созданы детские активы во всех группах и объединениях;

✓ Знание воспитанниками своих прав и умение применять их в жизни.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 7 - 11 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен набор отдельных обучающихся в объединения.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Способы проверки реализации образовательной программы:

✓ повседневное систематическое наблюдение (мониторинг);

✓ участие в спортивных праздниках, конкурсах;

✓ участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

✓ спортивные праздники, конкурсы;

✓ матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

✓ соревнования местного, районного и городского масштабов.

✓ Контрольные (нормативные) тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проводят в конце первого полугодия учебного года - в декабре и в конце второго полугодия учебного года - в мае.

Формы и способы фиксации результатов:

✓ мониторинг достижений учащихся;

✓ личная книжка спортсмена.

III. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения				Всего часов
		1 год	2 год	3 год	4 год	
-	Комплектование группы (для групп 1 г.о.)	4	-	-	-	4
1	Организация учебно- воспитательного процесса	4	4	4	4	16
2	Теоретическая подготовка	4	6	6	6	22
3	Общефизическая подготовка	44	32	26	26	128
4	Специальная подготовка	16	18	20	20	74
5	Техническая подготовка	20	24	24	24	92
6	Тактическая подготовка	16	16	18	18	68
7	Игровая подготовка	14	18	20	20	72
8	Судейская практика	2	4	4	4	14
9	Контрольные и календарные игры	12	14	14	14	54
10	Сдача контрольных нормативов	8	8	8	8	32
	ИТОГО	144	144	144	144	576

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский (подростковый) центр «Молодость»
Приволжский район г. Казани

Принято на заседании
педагогического совета ДПЦ «Молодость»
от «21» 03 2022 г.

Протокол № _____
общее собрание № 3

Утверждаю
Директор МБУДО ДПЦ «Молодость»
_____ А.А. Кубасова

Приказ № _____
от «21» 03 2022 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«В мире шахмат»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Составители:

Гайсина Гульшат Зульфаровна
педагог дополнительного образования

г. Казань, 2022 г.

II. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В мире шахмат» (в дальнейшем – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень – вводный, ознакомительный.

Актуальность программы

Шахматы обладают огромными возможностями для развития познавательной активности человека. Чем больше самостоятельности предоставляется детям, тем надёжнее и осознаннее становится приобретаемые ими знания, умения, навыки. Обучение шахматам содействует не только достижению должного уровня шахматной подготовки, но и критичности мышления и объективности планировать собственные действия.

Отличительные особенности программы

Особенностью построения образовательной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных этапах обучения; правда происходит это с различной глубиной погружения в материал. Высший этап обучения опирается в этих случаях на более высокий уровень развития психических качеств детей. Это придаёт программе в целом возвратно-поступательный характер и существенно экономит время педагога на подготовку занятий в различных группах. Реализуется дидактический приём «от простого к сложному».

Для занятий подобраны такие методы развивающего обучения, контроля и оценки учебной деятельности, которые оптимально соответствуют возможностям детей и обеспечивают дальнейшее активное формирование психических процессов и свойств личности.

Целью программы является освоение учащимися основ шахматной игры с последующим совершенствованием шахматного мастерства активным развитием психических процессов и личностных свойств.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей шахмат;
- обучить правилам игры в шахматы;
- обучить учащихся теоретическим знаниям по игре в шахматы, познакомить с правилами проведения соревнований и правилами турнирного поведения.

Развивающие:

- активизировать мыслительную деятельность обучающихся, тренировка логического и стратегического мышления, памяти и наблюдательности;

– развить умственные способности: умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;

- развить интеллектуальные способности в области точных наук.

Воспитательные:

– воспитать отношение к шахматам как к серьезным и полезным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;

– воспитать настойчивость, целеустремленность, уверенность и волю к победе;

- воспитать чувство патриотизма, сознательности, ответственности.

Категория обучающихся

Программа рассчитана для учащихся от 7-18 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью 15 человек. Занятия проходят на базе школы № 42.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на три года обучения.

**Формы организации образовательной деятельности
и режим занятий**

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

Режим занятий:

1 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 академических часа

2 год обучения – 144 часов; 2 раза в неделю по 2 академических часа

3 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма работы с детьми

Массовая работа коллектива:

- организационный сбор;
- проведению конкурсов по решению задач;
- проведение викторин в группах, соревнований;
- тестирование.

Участие в соревнованиях:

Работа с родителями

- родительское собрание (два раза в год);
- собрание об итогах работы в учебном году;
- индивидуальная работа с родителями

Планируемые результаты освоения Программы

В процессе освоения Программы обучающиеся **будут 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;
- обозначение горизонталей, вертикалей, полей, шахматных фигур;
- ценность шахматных фигур, сравнительную силу фигур.

В результате реализации программы обучающиеся **будут 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 короля и ладью;
- объявлять шах;
- ставить мат;
- решать элементарные задачи на мат в один ход;
- записывать шахматную партию;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;
- проводить элементарные комбинации.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- практическими навыками по пройденной программе;
- навыками самостоятельной работы;
- сформированной потребностью к деятельности, к самосовершенствованию;
- способностью к самоопределению и самореализации;
- компетентностью в области истории и теории шахмат, в общекультурной и коммуникативной сферах;
- активной личностной позицией;
- развитыми волевыми качествами;
- способностью формировать и достигать цели;

- психологической устойчивостью по отношению к неблагоприятным жизненным обстоятельствам;
- выдержкой, реалистическим мышлением;
- адекватным ситуациям;
- развитым логическим;
- стратегическим и творческим мышлением;
- опытом и навыками участия и организации культурного досуга средствами шахматной игры.

III. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов по годам обучения			Всего часов
		1 год	2 год	3 год	
1.	Основы шахматной игры	35	-	-	35
2.	Элементарная шахматная тактика	44	-	-	44
3.	Принципы шахматной игры	46	52	-	98
4.	Турнир	19	-	-	19
5.	Шахматные нападения	-	46	-	46
6.	Шахматные комбинации	-	46	-	46
7.	Элементарная стратегия	-	-	49	49
8.	Фигурная стратегия	-	-	46	46
	Всего:	144	144	144	432

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский (подростковый) центр «Молодость»
Приволжского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от « 11 » 10 2021 г.
Протокол № 2 общее собрание

Утверждаю:
Директор МБУДО ДЦ «Молодость»
Кубасова А.А.
« 11 » 10 2021 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Каратэ Вадо-кай»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
**Блашенкова Татьяна
Анатольевна,**
педагог дополнительного
образования

г. Казань, 2021

II. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта каратэ (каратэ Вадо-кай), разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении информации о методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»,

- Положения о рабочей программе МБУДО ДПЦ «Молодость» Приволжского района г. Казани.

Учреждения дополнительного образования, является важным звеном в воспитании, обучении и социализации личности ребенка. Оно поддерживает и способствует развитию талантливых и одаренных детей, формирует здоровый образ жизни, помогает учащимся в выборе будущей профессии и их самореализации. Так же осуществляет профилактику безнадзорности, правонарушений и других асоциальных явлений в детско-юношеской среде.

Вадо-рю (яп. 和道流, название состоит из трёх иероглифов, имеющих следующее значение: *Ва* (和) — «гармония»; *До* (道) — «дорога, путь, способ»; *Рю* (流) — «течение либо стиль в какой-либо области», *和道会*, Вадо кай — «школа Пути гармонии») - один из четырёх крупнейших стилей японского карате - до. На эмблеме стиля изображен белый голубь, а над ним — фронтальное изображение сжатого кулака. Стиль был зарегистрирован в 1939 г. Хиронори Оцукой (1892-1982). Главный смысл тренировок в Вадо-кай состоит не в отработке чисто технических приемов или принципов работы тела, а в развитии определенного образа мышления (мидзу-но-кокоро, му-син). Важно иметь живой разум, интуитивно реагирующий на окружающий мир в любой ситуации. Человек, практикующий стиль Вадо-кай обязан развивать внутреннюю уверенность и спокойствие, самоконтроль, должен проявлять уважение к окружающим и быть гуманным в отношениях с людьми. Вадо-кай — духовная дисциплина: «Насилие может быть истолковано как путь боевых искусств, однако истинное предназначение боевых искусств состоит в том, чтобы искать и добиваться мира и гармонии».

Актуальность программы. Выражается в популярности каратэ и является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Удивительное сочетание гибкости и ловкости, быстроты и силы, смелости и решительности – все это характерно для данного вида спорта. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники. Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на данном этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Установка на гармоничное, всестороннее развитие личности средствами каратэ, предполагает овладение школьниками основами физической культуры и специальными упражнениями, слагаемыми, которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствует развитию физических и психологических способностей и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а также является одной из форм воспитания личности.

Новизна программы. Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, приобщение к культуре здорового образа жизни, нравственно - волевое воспитание. Путь боевых искусств это не только закалка тела, но и воспитание духа. Это определённый образ жизни, включающий в себя как физическое, так и духовное развитие человека. Впервые придя в додзё (зал для тренировок) учащийся учится уважению к окружающим его людям, воспитывает в себе высокие моральные ценности

Многолетняя подготовка по каратэ Вадо-кай охватывает длительный период становления спортсмена, этот период составляет 10 лет и более, включает в себя различные этапы подготовки. Освоение первичных навыков физической подготовки актуально осуществлять с обучающимися в возрасте 7-14 лет. Данная Программа ориентирована на начальную подготовку.

На этапе начальной подготовки ставится задача сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, улучшить знания по гигиене. Обеспечивая многолетнее сохранение здоровья. Способствовать оптимизации физического развития в сочетании с нравственным и духовным воспитанием.

В качестве критериев оценки деятельности «Каратэ Вадо-кай» на этапе начальной подготовки используются следующие показатели:

На этапе начальной подготовки:

- Освоение программы подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для формирования всесторонне развитой личности, обладающей высокими физическими и морально-волевыми качествами.

- Воспитания в ребенке понимания здорового образа жизни.

- Основными способами проверки освоения данной программы являются тесты ОФП, собеседования с учениками, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

- Поскольку каратэ является высокотехничным и сложно координационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом каратэ в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

Отличительные особенности программы. Здоровый образ жизни, отличное владение собственным телом, умение постоять за себя и своих близких, духовное совершенствование. Занятия каратэ оказывают важное влияние на развитие человека. Во-первых, они самым положительным образом сказываются на его общем самочувствии и физической подготовке. Система дыхательных упражнений позволяет укрепить слабое здоровье, подтянуть вялые мышцы, сбросить лишний вес, улучшить координацию движений и многому другому. Регулярные физические нагрузки научат владеть собственным телом, сделают его сильным, ловким, энергичным, разовьют хорошую скорость реакции. Во-вторых, после посещения секции, приобретаешь уверенность в себе и своих силах, учится уважать себя как личность. Значительно улучшается и

психоэмоциональное состояние: исчезает нервозность, чувство страха и чрезмерная агрессивность. Каратэ приучает не пасовать перед трудностями, адекватно реагировать на нестандартные ситуации, а также повышает их чувство безопасности и защищенности. В-третьих, каратэ дисциплинирует и приучает к трудолюбию. Учит не тратить времени даром, вести здоровый образ жизни и придерживаться высоких моральных принципов. Один из важнейших моментов обучения, на которые делается особый упор – уважительное отношение к старшим и привычка отвечать за собственные слова и поступки. Наконец, каратэ дарит массу новых впечатлений и знакомств с другими людьми. Занятия в группах учат общительности, дружелюбию и раскрепощённости. Участия в соревнованиях открывают новые горизонты и помогают найти единомышленников среди сверстников из других городов и даже стран.

Цель программы:

Развитие общей физической подготовленности ребенка наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта, укрепления здоровья, формирование в игре физиологических, технико-технических основ для занятий каратэ Вадо-кай

Задачи программы:

оздоровительные:

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

образовательные:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой и тактикой каратэ Вадо-кай;
- развитие технико - тактического мышления;

воспитательные:

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и этики каратэ Вадо-кай.

Развивающие:

- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции и гибкости.

Основные принципы программы.

- **Принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- **Принцип наглядности**, который предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели. Использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, и т.д.);

- **Принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов;

- **Принцип систематичности**, отражает непрерывность и последовательность учебного процесса, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

- **Принцип оздоровительной направленности** заключается в соблюдении основополагающих условий: оптимальная физическая нагрузка; подбор форм, средств, методов, несущих оздоровительный эффект.

- **Принцип специализации**. Специализированная направленность на овладение техникой и тактикой, воспитание волевых качеств, приобретение общего физического развития и т. д.

- **Принцип повторности и постоянности**: многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий. Число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастными особенностями и квалификацией ученика. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

- **Принцип комплексности программы** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

- **Принцип вариативности** даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Программа ориентирована на детей 7-17 лет желающих, заниматься каратэ Вадо-кай и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

Программа рассчитана на 144 часа – 2 занятия по 2 часа в неделю.

Срок реализации Программы 3 года.

Форма обучения – очная.

Основной *формой занятий* является урок.

Образовательная деятельность в программе построена по следующим направлениям:

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности этого вида спорта в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

Техническая подготовка.

- Техника каратэ Вадо-кай - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемые при изучении и применении каратэ.

- Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки и работы с оружием.

- Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах в каратэ Вадо-кай, формирование индивидуального стиля, ведения соревновательной борьбы, а так же воплощение принятых

решений благодаря, рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней, среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния.

Психическая подготовка.

Психическая подготовка включает в себя освоение медитации и позволяет на первых этапах обучения освоить контроль своего дыхания, в дальнейшем чувствовать и контролировать движение внутренней энергии, направлять её в нужные части тела; оставаться спокойным и сдержанным в условиях ведения реального боя; принимать правильные решения в кратчайшие сроки, в том числе в экстремальных ситуациях. В процессе тренировок по психической подготовке занимающимся прививаются такие черты характера как: уважение к людям, честь, искренность, добросовестность, доброта, скромность, порядочность, бережное отношение ко всему окружающему, стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

В комплексе все виды подготовок являются мощным средством борьбы с идеологиями преступных группировок, позволяют слабым стать лидерами, способствуют укреплению здоровья, воспитанию полноценного и полезного для общества человека

Соревновательная деятельность

При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: город, область, край, Федеральный округа, Россия, Международный уровень

Формы проведения занятий

- рабочие тренировки для приобретения навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников;
- спортивные игры;
- контрольные тренировки;
- тесты;
- показательные выступления;
- спортивные соревнования;
- сдача квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Первый год обучения - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ Вадо-кай и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям каратэ Вадо-кай начального года обучения. Первый год включает в себя изучение правил и ритуалов в каратэ, базовых стоек, различных видов передвижений, обучение выполнения ударов, блоков защиты, изучение элементов страховки при падении на пол, изучение первых ученических комплексов упражнений «ката» (бой с воображаемым противником), начальная стадия подготовки к проведению поединков.

Технические приемы задействуют практически все мышечные группы и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие, формирует связочный аппарат, увеличивая подвижность суставов и гибкость позвоночника, повышает силу и эластичность мышц, вырабатывая быстроту и силу движения, развивает координацию и согласованность взаимодействий всех частей тела, реакцию и ловкость, равновесие и устойчивость перемещения.

Изучение технических элементов следует вначале проводить у зеркала, затем только в парах, под руководством педагога.

На данном этапе обучения большое внимание следует уделять воспитанию скоростных качеств.

Специальная тренировка дыхания обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение.

Соблюдение правил поведения в зале «додзе» выполнение установленных ритуалов организывает учеников, воспитывает уважение к месту, где получают навыки каратэ, уважение друг к другу, учителю.

Ожидаемые результаты

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Освоение программы подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для формирования всесторонне развитой личности, обладающей высокими физическими и морально-волевыми качествами, а также воспитания в ребенке понимания здорового образа жизни. Основными способами проверки освоения данной программы являются тесты ОФП, собеседования с учениками, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Поскольку каратэ является высокотехничным и сложно координационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом каратэ в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

По окончании обучения воспитанники должны знать:

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
2. Об огромных возможностях самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;
3. Основную терминологию, используемую в каратэ, историю возникновения боевых искусств;
4. Приемы самоконтроля в процессе занятий.

По окончании обучения воспитанники должны уметь:

1. Вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их;
2. Исполнять принятые в каратэ ритуальные действия, в том числе при исполнении ката;
3. Преодолевать несложные полосы препятствий;
4. Стоять и отжиматься на кулаках;
5. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
6. На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия;
7. Работать с партнером над отработкой технических приемов;
8. Исполнять ученические ката - Пинан Шодан и Нидан.

III. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов по годам обучения			Всего часов
		1 год	2 год	3 год	
1.	Теория	12	12	12	36
2.	Общая физическая подготовка	30	30	30	90
3.	Специальная физическая подготовка	32	32	32	96
4.	Техническая подготовка	62	62	62	186
5.	Итоговый контроль. Соревнования	8	8	8	24
	Итого	144	144	144	432

1082

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский (подростковый) центр «Молодость»
Приволжского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » 08 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ДЦ «Молодость»

Кубасова А.А.
« 31 » 08 2021 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Вольная борьба»

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Дружков Сергей Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

г. Казань, 2021.

II. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Вольная борьба» разработана на основе Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 27 марта 2013 г. №145, Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении информации о методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», а также Положения о рабочей программе МБУДО ДПЦ «Молодость» Приволжского района г. Казани.

Учреждения дополнительного образования, призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Многолетняя подготовка по вольной борьбе охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя различные этапы подготовки. Освоение первичных навыков физической подготовки актуально осуществлять с обучающимися в возрасте 7-12 лет. Данная Программа ориентирована на начальную подготовку и учебно-тренировочную подготовку. Дальнейшее обучение воспитанники Центра проходят в спортивно-направленных учебных заведениях.

На **этапе начальной подготовки** ставится задача привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Данный этап включает первый год обучения.

На **этапе учебно-тренировочной подготовки** ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта. Данный этап охватывает со второго по пятый года обучения.

В качестве критериев оценки деятельности объединения «Вольная борьба» на этапах спортивной подготовки используются следующие показатели:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники вольной борьбы, навыков гигиены и самоконтроля.

На этапе учебно-тренировочной подготовки:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

Поступающие в группы проходят приемные испытания и допускаются после прохождения медицинского осмотра.

Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

Цель программы:

Способствовать самосовершенствованию личности, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств,

достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, творческому развитию и профессиональному самоопределению.

Задачи:

- привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбы.
- осуществление подготовки юных спортсменов, обеспечение укрепления их здоровья и разностороннего развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Программа ориентирована на детей 7-12 лет, желающих заниматься вольной борьбой и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

Программа рассчитана на 108 часов – 3 занятия по 1 часу в неделю.

Срок реализации Программы 1 год.

Форма обучения – очная.

Основной **формой занятий** является урок. По направленности выделяются:

- а) учебные уроки: обучение технике и тактике вольной борьбы;
- б) учебно-тренировочные уроки: наряду с обучением развитие физических качеств, освоение базовой техники и другие виды подготовки;
- в) тренировочные уроки: развитие физических качеств, технико-тактическая и психическая подготовка;
- г) контрольные уроки: контроль эффективности процесса подготовки борцов, решения поставленных задач и степени достижения промежуточных целей; прием контрольных (переводных) нормативов, определение уровня готовности.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, веса тела и степени подготовленности.

Основными формами учебно-тренировочной работы в ДПЦ «Молодость» являются:

- групповые занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколясок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

Учебно-тренировочный процесс каждого года делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период (сентябрь-декабрь). Задачи: укрепление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершенствование моральных и волевых качеств, подготовка к сдаче контрольно-переходных испытаний, теоретическая подготовка.

Продолжительность периода для начальных групп 3-4 месяца, для учебно-тренировочных групп 1,5-3 месяца.

Соревновательный период (январь-июль). Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижения высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке занимающихся к предстоящим соревнованиям. Соревновательный период может состоять

из 2-3 циклов подготовки. Продолжительность периода для начальных групп 6-7 месяцев, для учебно-тренировочных групп 7-9 месяцев.

Переходный период (1,5-2 месяца). Задачи: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности.

Планируемые результаты и способы их проверки

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений, ведения единоборств;
- навыки гигиены и самоконтроля;
- выполнение требований по общей и специальной физической подготовке, соответствующей возрастной группы.

На этапе начальной подготовки основным способом проверки достижения планируемых результатов является наблюдение.

На этапе учебно-тренировочной подготовки:

- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение теоретического раздела Программы;
- овладение основами техники и тактики вольной борьбы;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в городских, областных, региональных соревнованиях;
- выполнение нормативных требований по физической подготовке и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- выполнение нормативных требований на присвоение массовых разрядов; 1 спортивного разряда.

На этапе учебно-тренировочной подготовки основным способом проверки достижения планируемых результатов является участие в соревнованиях различного уровня.

Воспитательная работа проводится по единому плану, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч.
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в проведении занятий по начальному обучению.

III. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов по годам обучения
		1 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Физическая подготовка	70
3.	Техника и тактика борьбы	24
4.	Психологическая подготовка	8
		108

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский (подростковый) центр «Молодость»
Приволжского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от « 01 » 09 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ДЦ «Молодость»
Кубасова А.А.
« 01 » 09 2020 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Объединение «Мини футбол»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Габдрахманов Рифат Ринатович,
педагог дополнительного
образования

г. Казань, 2020

II. Пояснительная записка

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель уровня физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

В младшей группе решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям мини футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини футбола; участие в соревнованиях по мини футболу; изучение элементарных теоретических сведений об истории мини футбола, технике и тактике, правил игры в мини футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных технических приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

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

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

После года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в мини футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в мини футбол.

Каждая возрастная группа имеет определенные задачи.

Младшая группа — укрепление здоровья и закаливание; совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты и ловкости; овладение основными техническими приемами игры.

Средняя группа — укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростных качеств, ловкости и общей выносливости; изучение и совершенствование техники и тактики игры, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств учащихся.

Старшая группа — укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности, подготовка; дальнейшее совершенствование техники и тактики игры.

Цели и задачи

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – обучение спортивной игре мини футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учеников по мини футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по мини футболу.

Рабочая программа рассчитана на 144 часа – 2 занятия по 2 академических часа в неделю. Программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 7 до 10 лет.

Обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Срок реализации программы – 3 года.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие.

Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 до 20 человек.

Уровень подготовленности обучающихся к освоению содержания курса «Мини футбол» – начальный. Форма получения знаний – очная. Вид занятий – групповой.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по мини футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к школьным условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

Содержание программы.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

- упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

- упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

- упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

- упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

- упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

- бег на 30, 60м.

- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Гимнастические упражнения.

- упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья;

- опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

- подскоки и прыжки после приседа без отягощения.

- приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

- лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

- броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

- удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- в упоре лежа хлопки ладонями.
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

- повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

- бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

- ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- переменный и повторный бег с мячом.

- двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

- комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

- бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

- прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

- для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Техника и тактика игры.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор, мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры. Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Материально-техническое обеспечение

1. Ворота мини футбольные
2. Конусы
3. Обручи

4. Мячи

Планируемые результаты

В процессе занятий, обучающийся должен приобрести основные навыки игры мини футбола, овладеть всеми изучаемыми техническими приемами. Знать правила и теоретические основы тактики игры. Уметь использовать полученные навыки во время мини футбольного матча.

Тренировки должны способствовать правильному физическому развитию. У учащихся должны усилиться такие качества, как сила воли, смелость, настойчивость и дисциплинированность. Одним из важных аспектов является достижение у учащихся состояния подготовленности к предстоящей соревновательной деятельности.

III. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов по годам обучения			Всего часов
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
5.	Теоретическая подготовка	4	3	3	10
6.	Специальная физическая подготовка	30	44	44	118
7.	Техническая подготовка	30	44	44	118
8.	Двусторонние игры	60	30	30	120
9.	Участие в соревнованиях	10	13	13	36
10.	Контрольные нормативы	10	10	10	30
		144	144	144	432

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский (подростковый) центр «Молодость»
Приволжского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от « 28 » 08 20 17 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ДПЦ «Молодость»
Кубасова А.А.
« 28 » 08 20 17 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Объединение «Футбол»

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 7 лет

Составитель:
Трифонов Владимир Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Казань, 2017

2. Пояснительная записка

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель уровня физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

В младшей группе решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений об истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных технических приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

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

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

После года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

Каждая возрастная группа имеет определенные задачи.

Младшая группа — укрепление здоровья и закаливание; совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты и ловкости; овладение основными техническими приемами игры.

Средняя группа — укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростных качеств, ловкости и общей выносливости; изучение и совершенствование техники и тактики игры, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств учащихся.

Старшая группа — укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности, подготовка; дальнейшее совершенствование техники и тактики игры.

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – обучение спортивной игре футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учеников по футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

Рабочая программа рассчитана на 144 часа – 2 занятия по 2 часа в неделю.

Программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 7 до 10 лет.

Обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Срок реализации программы – 3 года.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие.

Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 до 20 человек.

Уровень подготовленности обучающихся к освоению содержания курса «Футбол» – начальный. Форма получения знаний – очная. Вид занятий – групповой.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к школьным условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

Планируемые результаты

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский (подростковый) центр «Молодость»
Приволжский район г. Казани

Принято на заседании
педагогического совета ДПЦ «Молодость»
от «01» 09 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУДО ДПЦ «Молодость»
А.А. Кубасова
от «01» 09 2022 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Шахматы»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Составители:

Камалутдинов Раиль Ринатович

педагог дополнительного образования

г. Казань, 2022 г.

II. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В мире шахмат» (в дальнейшем – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень – вводный, ознакомительный.

Актуальность программы

Шахматы обладают огромными возможностями для развития познавательной активности человека. Чем больше самостоятельности предоставляется детям, тем надёжнее и осознаннее становится приобретаемые ими знания, умения, навыки. Обучение шахматам содействует не только достижению должного уровня шахматной подготовки, но и критичности мышления и объективности планировать собственные действия.

Отличительные особенности программы

Особенностью построения образовательной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных этапах обучения; правда происходит это с различной глубиной погружения в материал. Высший этап обучения опирается в этих случаях на более высокий уровень развития психических качеств детей. Это придаёт программе в целом возвратно-поступательный характер и существенно экономит время педагога на подготовку занятий в различных группах. Реализуется дидактический приём «от простого к сложному».

Для занятий подобраны такие методы развивающего обучения, контроля и оценки учебной деятельности, которые оптимально соответствуют возможностям детей и обеспечивают дальнейшее активное формирование психических процессов и свойств личности.

Целью программы является освоение учащимися основ шахматной игры с последующим совершенствованием шахматного мастерства активным развитием психических процессов и личностных свойств.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей шахмат;
- обучить правилам игры в шахматы;
- обучить учащихся теоретическим знаниям по игре в шахматы, познакомить с правилами проведения соревнований и правилами турнирного поведения.

Развивающие:

- активизировать мыслительную деятельность обучающихся, тренировка логического и стратегического мышления, памяти и наблюдательности;

– развить умственные способности: умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;

- развить интеллектуальные способности в области точных наук.

Воспитательные:

– воспитать отношение к шахматам как к серьезным и полезным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;

– воспитать настойчивость, целеустремленность, уверенность и волю к победе;

- воспитать чувство патриотизма, сознательности, ответственности.

Категория обучающихся

Программа рассчитана для учащихся от 7-18 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью 15 человек. Занятия проходят на базе школы № 42.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на три года обучения.

Формы организации образовательной деятельности

и режим занятий

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

Режим занятий:

1 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 академических часа

2 год обучения – 144 часов; 2 раза в неделю по 2 академических часа

3 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма работы с детьми

Массовая работа коллектива:

- организационный сбор;
- проведению конкурсов по решению задач;
- проведение викторин в группах, соревнований;
- тестирование.

Участие в соревнованиях:

Работа с родителями

- родительское собрание (два раза в год);
- собрание об итогах работы в учебном году;
- индивидуальная работа с родителями

Планируемые результаты освоения Программы

В процессе освоения Программы обучающиеся **будут 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;
- обозначение горизонталей, вертикалей, полей, шахматных фигур;
- ценность шахматных фигур, сравнительную силу фигур.

В результате реализации программы обучающиеся **будут 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 короля и ладью;
- объявлять шах;
- ставить мат;
- решать элементарные задачи на мат в один ход;
- записывать шахматную партию;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;
- проводить элементарные комбинации.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- практическими навыками по пройденной программе;
- навыками самостоятельной работы;
- сформированной потребностью к деятельности, к самосовершенствованию;
- способностью к самоопределению и самореализации;
- компетентностью в области истории и теории шахмат, в общекультурной и коммуникативной сферах;
- активной личностной позицией;
- развитыми волевыми качествами;
- способностью формировать и достигать цели;
- психологической устойчивостью по отношению к неблагоприятным жизненным обстоятельствам;
- выдержкой, реалистическим мышлением;
- адекватным ситуациям;
- развитым логическим;
- стратегическим и творческим мышлением;
- опытом и навыками участия и организации культурного досуга средствами шахматной игры.