|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ****«РАЙОННАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА:на заседанииПедагогического советаПротокол №4от 23.06.2021г.  |  |  | УтвержденоПриказ №20 от 23 июня 2021г. |

**ДОПОЛНИЕТЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности - «Дошколята» (с углубленным изучением избранных видов спорта) срок реализации: 1 годСеньшинова Г.П. – Зам. директора по УВРБондарь М.Н. – Зам. директора по УВР Игнатьева А.Н. – Зам. директорап. Новый Свет2021г. |

**Содержание**

[Пояснительная записка 4](#_Toc76045723)

[Учебно-тематическое планирование 7](#_Toc76045724)

[по общей физической подготовке 7](#_Toc76045725)

[Содержание программного материала 8](#_Toc76045726)

[Система контроля и зачетные требования 9](#_Toc76045727)

[Методическое обеспечение образовательной программы 12](#_Toc76045728)

[Материально-техническое обеспечение 14](#_Toc76045729)

[Список литературы 15](#_Toc76045730)

[Календарный учебный график 16](#_Toc76045731)

Данная образовательная программа была согласована и утверждена совместно с:

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение «Детский сад № 10 комбинированного вида»

с использованием сетевой формы реализации образовательных программ.

###

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая физкультурно-спортивной направленности - «Дошколята» (с углубленным изучением избранных видов спорта) разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 г. № 28,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Актуальность.** В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической, происходит знакомство с игровыми видами спорта, гимнастическими, легкоатлетическими упражнениями и основами единоборств. **Педагогическая целесообразность** дополнительнойобщеразвивающей программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Целью** общеразвивающей программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений из различных видов спорта.

 Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

Образовательные:

 совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта и единоборств;

 обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

 формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

 формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

 формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

 развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

 развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

 развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

 укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

 воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

 воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

 воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Отличительная особенность** дополнительной общеразвивающей программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером-преподавателем в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся. При реализации дополнительной общеразвивающей программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

**Возраст детей:** образовательная программа предназначена для детей в возрасте 6-7 лет. **Условия набора детей**: заниматься по программе может каждый дошкольник(школьник), прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям по физической культуре (по избранному виду спорта).

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** данная образовательная программа рассчитана на 38 недель. **Форма и режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю или 2 раза в неделю по 1 ак.часу. Наполняемость учебной группы – 20-25 человек.

***Основные методы реализации программы:***

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические *методы:*

 *Словесные*. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

 *Наглядные*. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

*Методы выполнения упражнений:*

 *Практические.* Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

 Игровые и соревновательные:

1. эстафеты;
2. подвижные игры

3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

*Общеразвивающие* – движения без предметов, с предметами, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

*Имитационные* – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

*Специализированные* – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

 по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);

 по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

***Прогнозируемые результаты:***

В результате освоения содержания программного материала **обучающиеся будут знать:**

 об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта (в т.ч. избранного вида спорта);

 о способах и особенностях движений, передвижений;

 о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

 о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

**Обучающиеся будут уметь:**

 выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала (в т.ч. в избранном виде спорта);

 выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

 взаимодействовать с другими детьми в процессе занятий физической культурой.

***Ожидаемые результаты программы:***

 оздоровление и физическое развитие детей;

 формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом (в т.ч. к избранному виду спорта).

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по являются следующие умения:

* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Оценка и способы определения результативности программы*:**

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

Учебно-тренировочный цикл программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Уметь:

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП и/или плаванием.

***Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:***

• текущий контроль знаний в процессе учебного процесса;

• текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

• тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

• взаимоконтроль;

• самоконтроль;

• итоговый контроль умений и навыков.

**Итоги реализации программы**: беседы, выполнение.

### Учебно-тематическое планирование

### по общей физической подготовке

*Таблица 1. Учебный план на 1 час в неделю*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы | на 1 час в неделю |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка (строевые и л/атлетические упражнения) | 12 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (гимнастические упражнения), подвижные игры и эстафеты (тематические, по избранному виду спорта) | 9 |
| 4 | Спортивно-техническая подготовка (с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, гимнастики) | **11** |
| 5 | Тактическая и психологическая подготовка | 4 |
| 6 | Контрольные и переводные нормативы | 1 |
| Итого: | **38** |

*Таблица 2. Учебный план на 2 часа в неделю*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы | на 2 часа в неделю |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка (строевые и л/атлетические упражнения) | 24 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (гимнастические упражнения), подвижные игры и эстафеты (тематические, по избранному виду спорта) | 18 |
| 4 | Спортивно-техническая подготовка (с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, гимнастики) | **24** |
| 5 | Тактическая и психологическая подготовка | 8 |
| 6 | Контрольные и переводные нормативы | 1 |
| Итого: | **76** |

### Содержание программного материала

1. **Основы знаний о физической культуре:**

**Естественные основы**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**Социально-психологические основы**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля*.***

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**2. Легкоатлетические упражнения**

*Теория: Легкая атлетика – королева спорта.*

Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

*Практика:* Бег (различные вариации бега по прямой, с изменением направления и пр.) высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30 м), финиширование. Медленный бег до 5 мин. Метание малого мяча. Прыжки.

**3.Гимнастика**

*Теория: Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека.*

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

*Практика:* Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, **с** предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье, висы, упоры.

**4. Спортивные и подвижные игры с элементами соревнования:**

*Теория*: *Многообразие спортивных и подвижных игр.*

Терминология, тактика игр. Техника безопасности на занятиях.

*Практика***:** Стойки и передвижения (тематические, согласно избранному виду спорта). Передача предметов, броски (двумя руками сверху, снизу). Прием предметов (снизу, снизу двумя руками). Комбинации из разученных элементов.

**Баскетбол**

*Теория: Особенности игры "баскетбол".*

Терминология, тактика игры. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях.

*Практика*: Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита.

**Футбол**

*Теория*: *Особенности игры "футбол".*

Терминология, тактика игры. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях.

*Практика***:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

**Бадминтон**

*Теория*: *Особенности игры "бадминтон".*

Терминология, тактика игры. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях.

*Практика*: стойки, передвижения по площадке, подача открытой и закрытой стороной ракетки, прием подачи. Удар сверху открытой стороной ракетки, удар снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Игры в парах.

**5. Основы единоборств**

*Теория*: *Особенности «каратэ».*

Базовая терминология. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях.

*Практика каратэ:* Изучение базовых стоек, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки ударной техники, передвижение в базовых стойках, выполнение базовой программной техники, боевые дистанции, обучение техники захвата на месте, ударам на месте и в движении, приемам защиты на месте и в движении. Броски лёжа, стоя. Удержания.

*Теория*: *Особенности «дзюдо».*

Терминология. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях.

*Практика дзюдо:* захваты (основной захват – рукав-отворот), основной захват-выведение из равновесия вперед, основной захват-выведение их равновесия назад; освобождение от захвата, тактика захвата и освобождение от захватов; тактика участия в соревнованиях по ОФП.

###

### Система контроля и зачетные требования

Система контроля основана на следующих принципах:

1.Объективности (научно-обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).

2. Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).

3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок; составление перспективных планов ликвидации пробелов).

Работа обучающихся оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков. Возможности практического применения в различных ситуациях – творческого использования.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения: итоговое занятие.

|  |  |
| --- | --- |
| Высокий уровень освоения программы | Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний, умений и навыков. |
| Средний уровень освоения программы | Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки. |
| Низкий уровень освоения программы | Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки. |

**Контрольное тестирование**

Контрольное тестирование проводится в целях выявления результативности программы, но не является обязательным для всех участников ввиду досуговой направленности Программы.

*Контрольные тесты-упражнения:*

*Тест* 1**. Бег 30 м с высокого старта.**

***Оборудование:*** секундомер

***Процедура тестирования.*** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2.* **Прыжки в длину.**

***Процедура тестирования.*** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

*Тест 3.* **Подтягивание на низкой перекладине**.

Выполняется из и.п.: вис лежа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 см. Из И.П. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. И.П., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом.

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. И.П.;

4) разновременное сгибание рук.

*Тест 4.* **Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

***Оборудование:*** рулетка.

***Процедура тестирования.*** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

 *Тест 5.* **«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии плечи – туловище – ноги;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. и.п.;

4) разновременное разгибание рук.

*Тест 6.* **Поднимание туловища из положения лежа.**

***Процедура тестирования.*** Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

*Тест 7.* **Метание теннисного мяча в цель.**

***Процедура тестирования.*** Теннисным мячом, весящим 57 г, необходимо из 5 попыток определенное количество раз попасть в обруч радиусом 45 см, закрепленный на высоте 2 м в 6м от места броска.

### Методическое обеспечение образовательной программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П№** | **Тема программы** | **Форма организации и****форма проведения занятия** | **Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса** | **Дидактический материал, техническое оснащение занятий** |
|  | Основы знаний по физической культуре | групповая, фронтальная;комбинированная. | словесный, наглядный, практический. | ЛукьяненкоВ.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Из-во СГУ. - 2001. - 224 с. |
|  | Легкая атлетика | групповая, подгрупповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное. | объяснение, рассказ;демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, слайдов, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания;практические задания, упражнения, тренировки; | Жилкин А. И. Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003;Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общей редакцией М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.;Презентации с слайдами: "Легкая атлетика - "королева спорта". "Организация и судейство. Правила соревнований по легкой атлетике"; |
|  | Гимнастика  | групповая, подгрупповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное. | объяснение, рассказ;демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, слайдов, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания;практические задания, упражнения, тренировки; | Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 336 с.;ПетровП. К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.;Презентация с слайдами: "Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека". |
|  | Спортивные и подвижные игры | групповая, подгрупповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное. | объяснение, рассказ;демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, слайдов, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания;практические задания, упражнения, тренировки; | Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., ЛексаковА.В. Спортивные игры:Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.Презентации с слайдами:"Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол""Особенности игры "баскетбол"."Особенности игры "футбол"."Особенности игры "бадминтон". |
|  | Основы единоборств | групповая, подгрупповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное. | объяснение, рассказ;демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, слайдов, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания;практические задания, упражнения, тренировки; | Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192с.С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г. |
|  | Контрольное тестирование | индивидуальная, комбинированная | объяснение, показ педагогом образца выполнения задания | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". -2000. - 480 с. |

Материально-техническое обеспечение

* спортивный зал;
* свисток;
* секундомер;
* рулетка;
* теннисные мячи;
* воланы для бадминтона;
* ракетки для бадминтона;
* гимнастическая стенка;
* гимнастические маты;
* перекладина;
* футбольные мячи;
* волейбольные мячи;
* баскетбольные мячи;
* волейбольная сетка;
* баскетбольные кольца;
* инвентарь для п/игр и эстафет.

### Список литературы

1. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2004.
2. Всероссийский физкультурно-методический комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ленинградской области./методической пособие: Ленинградская область,2014г.
3. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
4. Программа по кёкусин‑каратэ и производных дисциплин по единоборствам (кикусин кан, кёкусинкай, Ашихара‑каратэ, синкёкусин, шидокан, стилевое каратэ, каратэ)», Ульяновс, Екатеринбург.- 2006.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
7. Годик М.А., Борознов Г.Л. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт.- 2011г. – 160 с.
8. А. И. Жилкин. Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.
9. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.
10. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
11. www. fizcult-ura.Ru

Календарный учебный график **по дополнительным общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Дошколята»**

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Районная детско-юношеская спортивная школа»**

Продолжительность программы – 38-76 часов, количество учебных недель – 38 недель.

**Праздничные дни:** 4 ноября**,** 1-8 января**,** 23 февраля**,** 8 марта**,** 1 и 9 мая (согласно ст. 112 ТК РФ (в ред. от 23.04.2012 №35-ФЗ) "Нерабочие праздничные дни", Приказа Минздравсоцразвития РФ от 13.08.2009 №588н "Об утверждении порядка исчисления нормы рабочего времени на определенные календарные периоды времени (месяц, квартал, год) в зависимости от установленной продолжительности рабочего времени в неделю".

**Регламентирование образовательного процесса Учреждения:**

Занятия проводятся в любой день недели, кроме воскресенья. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным и согласованным с учреждением дошкольного образования, на базе которого проводятся занятия. При проведении занятий на собственной базе – согласно согласованного расписания.

**Сроки проведения отбора в Учреждение:**

Набор занимающихся в группы осуществляется из числа желающих познакомиться с представленными в программе видами спорта, и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой. Занятия начинаются с 1 сентября.