

**Общество с ограниченной ответственностью  
«СПАРТАК»**

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

\_\_\_\_\_ Бакуров Д.А.

«01» апреля 2024 г.

М.П.

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая физкультурно-  
оздоровительная программа  
«Флаг-футбол»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** дети 6-11 лет

**Объем программы (трудоемкость):** 216 академических часов

**Срок реализации программы:** 2 года

**Форма обучения:** очная

Московская область

2024 г.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая физкультурно-оздоровительная программа «Флаг-футбол»** (далее – программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации:

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

Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы))»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) – Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»

**1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

**1.3. Уровень освоения – стартовый (ознакомительный).**

**1.4. Актуальность программы** данной программы обусловлена тем, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах

двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Занятия американским футболом подразумевают под собой серьезные физические нагрузки, что способствует укреплению здоровья и отказу от вредных привычек. Программа «Флаг-футбол» адаптирована для детей младшего и среднего школьного возраста, т.к. в большинстве традиционных видах спорта, чтобы добиться хороших результатов необходимо начать заниматься с 6 до 11 лет и иметь отличную физическую форму.

Программа «Флаг-футбол» имеет спортивную основу и направлена на знакомство учащихся с основами игры, физического воспитания, социальной адаптации. Эта программа позволяет не только обучиться игре, но и успешно формировать у школьников чувство единства, ответственности и дисциплины. Флаг-футбол – разновидность американского или канадского футбола, где основные правила не сильно отличаются от правил обычного американского футбола. Только вместо того, чтобы сбить игрока, в флаг-футболе команда, находящаяся в защите, должна сорвать флаг или ленточку («обесфлажить») с игрока, владеющего мячом.

**1.5. Адресат программы:** программа адресована детям в возрасте 6-11 лет.

**1.6. Объем программы:** 216 академических часов.

**1.7. Срок реализации программы:** 2 года.

**1.8. Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 ак. часу. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

**1.9. Форма обучения:** очная.

**Особенности набора:** программа предусматривает свободный набор детей. Уровень подготовки не требуется, так как программа рассчитана на стартовый (ознакомительный) уровень.

**Новизна** программы в том, что она дает возможность адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия спортивного потенциала, комфортных условий для развития и формирования обучающегося.

*Отличительными особенностями данной программы являются:*

□ определение видов организации деятельности обучающихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов;

□ в основу реализации программы положен учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

*Ведущая идея, на которой базируется программа:* каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, физическими и прочими особенностями. Необходимо всестороннее изучение этих особенностей и творческий, комплексный подход к формам и методам их развития.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий американским футболом.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие задачи:***

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике флаг-футбола;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

#### ***Развивающие задачи:***

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений в флаг-футболе;

#### ***Воспитательные задачи:***

- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям флаг-футболом;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

#### **Метапредметные результаты:**

- развитие активности и инициативность детей в физкультурно-спортивной деятельности.
- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия;

#### **Личностные результаты:**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование навыков вести диалог и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Первый год обучения	108	8	100	Практическое задание
2	Раздел 2. Второй год обучения	108	8	100	Практическое задание
3	Итого	216	16	200	

#### 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график является примерным и утверждается отдельно для каждой учебной группы.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 ак. часу. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
01.09	31.05	72	216	3 раза в неделю по 1 ак. часу <sup>1</sup> . Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

<sup>1</sup> Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

## **6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **6.1. Рабочая программа**

#### **Раздела 1 «Первый год обучения»**

**Цель** – привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий американским футболом.

#### **Задачи:**

##### ***Обучающие задачи:***

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике флаг-футбола;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

##### ***Развивающие задачи:***

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений в флаг-футболе;

##### ***Воспитательные задачи:***

- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям флаг-футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

### **Планируемые результаты обучения**

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

#### **Метапредметные результаты:**

- развитие активности и инициативность детей в физкультурно-спортивной деятельности.
- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия;

#### **Личностные результаты:**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование навыков вести диалог и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.



**Учебный план  
Раздела 1 «Первый год обучения»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1.1. Теоретическая подготовка (основы знаний)	8	8	-	
2	Тема 1.2. Общефизическая подготовка	56	-	56	Практические занятия
3	Тема 1.3. Специальная физическая подготовка	28	-	28	Практические занятия
4	Тема 1.4. Техничко-тактическая подготовка	16	-	16	Практические занятия
5	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	

**Календарный учебный график**

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
01.09	31.05	36	108	3 раза в неделю по 1 ак. часу <sup>2</sup> . Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

**Содержание обучения**

**Тема 1.1. Теоретическая подготовка (основы знаний)**

*Теория (8 ч.).* Вводное занятие. Правила поведения в ООО «СПАРТАК», на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающихся. Знакомство с видом спорта флаг-футбол. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях флаг-футболом. Правила дорожного движения. Правила поведения на тротуаре. Сигналы светофора и регулировщика. Правила перехода проезжей части по регулируемому пешеходному переходу. Правила перехода проезжей части по

<sup>2</sup> Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

нерегулируемому пешеходному переходу. Правила перехода проезжей части при выходе из общественного транспорта. Правила при движении на велосипеде. Ответственность за нарушение правил дорожного движения. Места занятий, оборудование, инвентарь. Спортивный зал для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по флаг-футболу. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

## **Тема 1.2. Общефизическая подготовка**

*Практика (56 ч.).* Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелазанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики. Подвижные игры и эстафеты

## **Тема 1.3. Специальная физическая подготовка**

*Практика (28 ч.).* Специальная физическая подготовка по флаг-футболу.

## Тема 1.4. Техничко-тактическая подготовка

*Практика (16 ч.).* Участие в соревнованиях проводятся согласно календарному плану спортивно- массовых мероприятий ООО «СПАРТАК».

### **Организационно-педагогические условия реализации Раздела 1 «Первый год обучения»**

#### ***Принципы отбора содержания программы***

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

#### ***Основные формы и методы***

Формы занятий делятся на следующие категории:

- групповые.

Основные формы проведения занятий:

- беседы, дискуссии, обсуждения;
- практическая работа, игровые упражнения, упражнения на движение, спортивные упражнения.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

*Методы обучения.* Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

- 1) Словесные: рассказ, объяснение, беседа.
- 2) Практические: основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки. Выполнение практических заданий является неотъемлемой частью осуществления системно – деятельностного подхода, проводится во время или после ознакомления детей с тем или иным содержанием и носят творческий характер. Практическая деятельность проводится не только в организованной образовательной деятельности, но и в совместной и самостоятельной деятельности. Педагогами создаются условия в образовательной среде для возникновения самостоятельной практической и продуктивной деятельности.

*Педагогические технологии и методики.* В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно–ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы

личность обучаемого. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

#### *1) Технология индивидуального образовательного маршрута*

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;
- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

#### *2) Технология сотрудничества*

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

***Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:***

1. учебные и методические материалы для обучения;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

***Первый компонент*** включает в себя списки литературы, необходимые для обучения.

***Второй компонент*** – система средств обучения.

***Дидактические средства:*** иллюстративный материал к темам программы.

**Третий компонент** – система средств контроля результативности реализации программы:

- диагностические и контрольные материалы.

### **Педагогические (кадровые) условия**

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по направлению, соответствующему направлению программы, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

### **Материально-технические условия реализации Раздела 1 «Первый год обучения»**

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение предусмотренных программой теоретических и практических занятий и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещения для занятий достаточно просторны и освещены согласно нормам СанПин. Мебель соответствует нормам.

Материально-техническая база образовательной организации включает в себя: тренировочный зал и тренажерный зал со специальным спортивным оборудованием.

#### **Перечень учебного оборудования для занятий:**

Тренировочный зал:

1. Конусы тренировочные – 30 шт.
2. Тренажёр-лестница координационная напольная – 2 шт.
3. Лента для разметки линии розыгрыша – 5 шт.
4. Мячи для американского футбола – 15 шт.
5. Насос для накачивания мячей с иглой – 1 комп.
6. Сетка для мячей – 2 шт.

Тренажерный зал

1. Весы медицинские – 1 шт.
2. Гантели переменной массы от 3 до 12 кг – 3 комп.
3. Маты гимнастические – 10 шт.
4. Мяч набивной – медицинбол – от 1 до 5 кг – 2 комп.
5. Скамейка гимнастическая – 2 шт.

6. Спортивные тренажеры – 1 комп.
7. Уголок навесной для подтягивания – 2 шт.

## **Информационные и учебно-методические условия**

### **Раздела 1 «Первый год обучения»**

#### ***Основная литература:***

1. Американский футбол и ярославские "Бунтари" [Текст] // Элитный квартал. - 2015. - № 5. - С. 9 Американский футболист // ГЕО / GEO. - 2009. - N 10. - С. 18
2. Бартолет, Синдром столкновений // В мире науки. - 2012. - № 4. - С. 48-55  
Бекназар-Юзбашев, Р. Кикер, тэкл, фамбл и даун // Новое время. – 2004. - N 51. - С. 34-35
3. Дубинская, М. Футбол в обтяжку // Эхо планеты. - 2009. - N 20. - 5-7-я с. обл. Интенсивность тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных игроков в американский футбол. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2013. - № 6 (122). - С. 93
4. Контроль специальной подготовленности игроков «спецкоманд» в американском футболе. // Ученые записки университета им. . - 2014. - № 1 (107). - С. 78-84
5. Ларин, тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных игроков в американский футбол // Вестник Тамбовского университета Сер.: Гуманитарные науки. - 2013. - Вып. 6 (122). - С. 93-96
6. Ларин, интенсивности соревновательной деятельности в тренировочном процессе квалифицированных игроков в американский футбол // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 1. - С. 82
7. Милютин, М. Да здравствует овалый мяч! // Студенческий меридиан. – 2004. - N 6. - С. 82-83
8. Моравидж, в названиях команд по американскому футболу. // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. - 2014. - № 98. - С. 1308-1318
9. Моравидж, тактильных невербальных действий игроков в американский футбол. // Филологические науки. Вопросы теории и практики. - 2014. - № 10-3 (40). - С. 126-129
10. Статистическое выражение соревновательной деятельности в американском футболе // Подоляка, команды по американскому футболу в соревновательном периоде. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2003. - № 2. - С. 57-62
11. Подоляка, полевой позиции в американском футболе. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2002. - № 8. - С. 11-19.

12. С мячом в руках : дети футбола : [регби, австралийский футбол, американский футбол] // Спорт в школе - Первое сентября. - 2013. - № 10. - С. 60-63
13. Солотаров, П. НФЛ: футбол в зоне приема // Rolling Stone. - 2013. - № 10. - С. 62-69

### ***Интернет-ресурсы:***

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
3. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--plai/>

## **6.2. Рабочая программа**

### **Раздела 2 «Второй год обучения»**

**Цель** – привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий американским футболом.

#### **Задачи:**

##### ***Обучающие задачи:***

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике флаг-футбола;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

##### ***Развивающие задачи:***

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений в флаг-футболе;

##### ***Воспитательные задачи:***

- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям флаг-футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

## Планируемые результаты обучения

### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

### Метапредметные результаты:

- развитие активности и инициативность детей в физкультурно-спортивной деятельности.
- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия;

### Личностные результаты:



- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование навыков вести диалог и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

### Учебный план Раздела 2 «Второй год обучения»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 2.1. Теоретическая подготовка (основы знаний)	8	8	-	
2	Тема 2.2. Общефизическая подготовка	56	-	56	Практические занятия
3	Тема 2.3. Специальная физическая подготовка	28	-	28	Практические занятия
4	Тема 2.4. Техничко-тактическая подготовка	16	-	16	Практические занятия
5	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	

### Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
01.09	31.05	36	108	3 раза в неделю по 1 ак.часу <sup>3</sup> . Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

### Содержание обучения

#### Тема 2.1. Теоретическая подготовка (основы знаний)

<sup>3</sup> Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

*Теория (8 ч.).* Вводное занятие. Правила поведения в ООО «СПАРТАК», на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающихся. Знакомство с видом спорта флаг-футбол. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях флаг-футболом. Правила дорожного движения. Правила поведения на тротуаре. Сигналы светофора и регулировщика. Правила перехода проезжей части по регулируемому пешеходному переходу. Правила перехода проезжей части по нерегулируемому пешеходному переходу. Правила перехода проезжей части при выходе из общественного транспорта. Правила при движении на велосипеде. Ответственность за нарушение правил дорожного движения. Места занятий, оборудование, инвентарь. Спортивный зал для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по флаг-футболу. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

## **Тема 2.2. Общефизическая подготовка**

*Практика (56 ч.).* Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелазанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики. Подвижные игры и эстафеты

### **Тема 2.3. Специальная физическая подготовка**

*Практика (28 ч.).* Специальная физическая подготовка по флаг-футболу.

### **Тема 2.4. Техничко-тактическая подготовка**

*Практика (16 ч.).* Участие в соревнованиях проводятся согласно календарному плану спортивно- массовых мероприятий ООО «СПАРТАК».

## **Организационно-педагогические условия реализации Раздела 2 «Второй год обучения»**

### ***Принципы отбора содержания программы***

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

### ***Основные формы и методы***

Формы занятий делятся на следующие категории:

- групповые.

Основные формы проведения занятий:

- беседы, дискуссии, обсуждения;
- практическая работа, игровые упражнения, упражнения на движение, спортивные упражнения.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

*Методы обучения.* Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

- 1) Словесные: рассказ, объяснение, беседа.
- 2) Практические: основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки. Выполнение практических заданий является неотъемлемой частью осуществления системно – деятельностного подхода, проводится во время или после ознакомления детей

с тем или иным содержанием и носят творческий характер. Практическая деятельность проводится не только в организованной образовательной деятельности, но и в совместной и самостоятельной деятельности. Педагогами создаются условия в образовательной среде для возникновения самостоятельной практической и продуктивной деятельности.

*Педагогические технологии и методики.* В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучаемого. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

#### *1) Технология индивидуального образовательного маршрута*

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;
- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

#### *2) Технология сотрудничества*

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

***Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:***

1. учебные и методические материалы для обучения;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

**Первый компонент** включает в себя списки литературы, необходимые для обучения.

**Второй компонент** – система средств обучения.

*Дидактические средства:* иллюстративный материал к темам программы.

**Третий компонент** – система средств контроля результативности реализации программы:

- диагностические и контрольные материалы.

### **Педагогические (кадровые) условия**

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по направлению, соответствующему направлению программы, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

### **Материально-технические условия реализации Раздела 2 «Второй год обучения»**

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение предусмотренных программой теоретических и практических занятий и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещения для занятий достаточно просторны и освещены согласно нормам СанПин. Мебель соответствует нормам.

Материально-техническая база образовательной организации включает в себя: тренировочный зал и тренажерный зал со специальным спортивным оборудованием.

### **Перечень учебного оборудования для занятий:**

Тренировочный зал:

1. Конусы тренировочные – 30 шт.
2. Тренажёр-лестница координационная напольная – 2 шт.
3. Лента для разметки линии розыгрыша – 5 шт.
4. Мячи для американского футбола – 15 шт.

5. Насос для накачивания мячей с иглой – 1 комп.
6. Сетка для мячей – 2 шт.

#### Тренажерный зал

1. Весы медицинские – 1 шт.
2. Гантели переменной массы от 3 до 12 кг – 3 комп.
3. Маты гимнастические – 10 шт.
4. Мяч набивной – медицинбол – от 1 до 5 кг – 2 комп.
5. Скамейка гимнастическая – 2 шт.
6. Спортивные тренажеры – 1 комп.
7. Уголок навесной для подтягивания – 2 шт.

### **Информационные и учебно-методические условия**

#### **Раздела 2 «Второй год обучения»**

##### ***Основная литература:***

1. Американский футбол и ярославские "Бунтари" [Текст] // Элитный квартал. - 2015. - № 5. - С. 9 Американский футболист // ГЕО / GEO. - 2009. - N 10. - С. 18
2. Бартолет, Синдром столкновений // В мире науки. - 2012. - № 4. - С. 48-55 Бекназар-Юзбашев, Р. Кикер, тэкл, фамбл и даун // Новое время. – 2004. - N 51. - С. 34-35
3. Дубинская, М. Футбол в обтяжку // Эхо планеты. - 2009. - N 20. - 5-7-я с. обл. Интенсивность тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных игроков в американский футбол. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2013. - № 6 (122). - С. 93
4. Контроль специальной подготовленности игроков «спецкоманд» в американском футболе. // Ученые записки университета им. . - 2014. - № 1 (107). - С. 78-84
5. Ларин, тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных игроков в американский футбол // Вестник Тамбовского университета Сер.: Гуманитарные науки. - 2013. - Вып. 6 (122). - С. 93-96
6. Ларин, интенсивности соревновательной деятельности в тренировочном процессе квалифицированных игроков в американский футбол // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 1. - С. 82
7. Милютин, М. Да здравствует овалый мяч! // Студенческий меридиан. – 2004. - N 6. - С. 82-83

8. Моравидж, в названиях команд по американскому футболу. // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. - 2014. - № 98. - С. 1308-1318
9. Моравидж, тактильных невербальных действий игроков в американский футбол. // Филологические науки. Вопросы теории и практики. - 2014. - № 10-3 (40). - С. 126-129
10. Статистическое выражение соревновательной деятельности в американском футболе // Подоляка, команды по американскому футболу в соревновательном периоде. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2003. - № 2. - С. 57-62
11. Подоляка, полевой позиции в американском футболе. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2002. - № 8. - С. 11-19.
12. С мячом в руках : дети футбола : [регби, австралийский футбол, американский футбол] // Спорт в школе - Первое сентября. - 2013. - № 10. - С. 60-63
13. Солотаров, П. НФЛ: футбол в зоне приема // Rolling Stone. - 2013. - № 10. - С. 62-69

### ***Интернет-ресурсы:***

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
3. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--plai/>

## **7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Общефизическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелазанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики. Подвижные игры и эстафеты

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка по флаг-футболу

### **Технико-тактическая подготовка**

Участие в соревнованиях проводятся согласно календарному плану спортивно- массовых мероприятий ООО «СПАРТАК».

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы аттестации и контроля**

Оценка качества освоения программы производится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемыми результатам обучения.

В процессе реализации программы используются текущий контроль.

Текущий контроль включает в себя выполнение практических заданий и спортивных упражнений на занятиях.

Оценка качества освоения программы осуществляется преподавателем на основе текущего контроля знаний.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы созданы фонды оценочных средств, включающие типовые задания, методы контроля, позволяющие оценить знания и умения.

По результатам текущей аттестации, выставляются итоговая оценки по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

Оценка	Критерии
--------	----------



	<b>оценки</b>
<b>Зачтено</b>	Оценка «Зачтено» выставляется, если обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и познавательной деятельности, составляющей содержание программы, твердо знает материал курса, грамотно и по существу использует его, не допуская существенных неточностей при выполнении практических заданий.
<b>Не зачтено</b>	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который демонстрирует низкий уровень заинтересованности в учебной и познавательной деятельности, составляющей содержание программы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки при выполнении практических заданий.

#### Основные принципы системы оценки:

- доброжелательное отношение к обучающемуся;
- конкретный анализ трудностей, которые испытал обучающийся при выполнении практических заданий, а также допущенных им ошибок;
- конкретные указания на то, как можно улучшить достигнутый результат во время следующей попытки.

Подобный подход к контролю и оценке умений обучающихся ориентирован на успехи, а не на неудачи, на их поощрение, поддержку.

#### **Критерии оценки уровня сформированности умений и навыков**

Уровень	Критерий
Высокий	Самостоятельная деятельность обучающегося; при выполнении той или иной деятельности обучающийся не испытывает особых затруднений;
Средний	При выполнении той или иной деятельности обучающийся испытывает минимальные затруднения, прибегает к помощи преподавателя, стремится исправить указанные ошибки, самостоятельно выполняет задания
Низкий	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при выполнении той или иной деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле преподавателя; овладел менее чем 1/3 навыками, умениями

## **9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Флаг-футбол».

*Цель:* совершенствование важнейших сторон личности обучающегося, таких как саморазвитие на основе мотивации к познанию, развитие самостоятельности, целеустремленности, общей культуры.

*Задачи:*

- сформировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- сформировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;
- воспитать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- воспитать умение воспринимать социальные нормы, правила поведения.

*Планируемые результаты реализации программы воспитания:*

Содержание программы воспитания дает возможность формировать у обучающихся такие результаты, как:

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- воспитание осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- освоение социальных норм, правил поведения;

### **Содержание работы с обучающимися**

Работа с обучающимися включает:

- формирование умений и навыков самостоятельной деятельности, самоорганизации, ответственности;
- развитие творческого потенциала обучающихся;
- содействие формированию активной позиции.

## 10. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Оценка результативности реализации программы воспитания

В процессе реализации программы используются следующие диагностические методики:

#### Методики диагностики развития личности ребенка

1. *Методика оценки результативности реализации образовательной программы* (Шаршакова Л.Б. Педагогическая диагностика образовательного процесса. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования — СПб.: ГБОУ ДОД Дворец детского (юношеского) творчества «У Вознесенского моста», 2013. — 52 с.) из опыта работы ГБУ ДО ДДЮТ Красносельского района Санкт-Петербурга.

2. *Методика самооценки обучающихся и экспертной оценки педагогом компетентности обучающихся* (Сеничева И.О., Ситник Л.Р., Результативность образовательного процесса УДОД. Итоги реализации вариативных программ исследования // Материалы согласованного исследования проблем дополнительного образования / Информационно-методический бюллетень. – СПб., 2007.– № 6.– 122 с.).

#### Карта самооценки обучающимся и экспертной оценки педагогом компетентности обучающегося

Оцените, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые вы получили, при этом впишите соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая).

№ п/п	Характеристика знаний, умений, навыков	Шкала оценки					Сумма баллов	Результат
		1	2	3	4	5		
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)							
2.	Понимаю термины, используемые на занятиях							

3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности							
4.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания							
5.	Умею воплощать свои творческие замыслы							
6.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях							
7.	Научился получать информацию из различных источников							
8.	Мои достижения в результате занятий							

## **11. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Принципы отбора содержания программы***

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

### ***Основные формы и методы***

Формы занятий делятся на следующие категории:

- групповые

Основные формы проведения занятий:

- беседы, дискуссии, обсуждения;
- практическая работа, игровые упражнения, упражнения на движение, спортивные упражнения.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

*Методы обучения.* Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

1) Словесные: рассказ, объяснение, беседа.

2) Практические: основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки. Выполнение практических заданий является неотъемлемой частью осуществления системно – деятельностного подхода, проводится во время или после ознакомления детей с тем или иным содержанием и носят творческий характер. Практическая деятельность проводится не только в организованной образовательной деятельности, но и в совместной и самостоятельной деятельности. Педагогами создаются условия в образовательной среде для возникновения самостоятельной практической и продуктивной деятельности.

*Педагогические технологии и методики.* В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно–ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучаемого. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

*1) Технология индивидуального образовательного маршрута*

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;
- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

*2) Технология сотрудничества*

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных

позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

**Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:**

1. учебные и методические материалы для обучения;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

**Первый компонент** включает в себя списки литературы, необходимые для обучения.

**Второй компонент** – система средств обучения.

**Дидактические средства:** иллюстративный материал к темам программы.

**Третий компонент** – система средств контроля результативности реализации программы:

- диагностические и контрольные материалы.

### **Педагогические (кадровые) условия**

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по направлению, соответствующему направлению программы, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

#### Требования к педагогам дополнительного образования

Требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки"

или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства

дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или

Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Требования к опыту практической работы: не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника - для старшего педагога дополнительного образования.

Особые условия допуска к работе:

Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;

Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

## **12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение предусмотренных программой теоретических и практических занятий и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещения для занятий достаточно просторны и освещены согласно нормам СанПин. Мебель соответствует нормам.

Материально-техническая база образовательной организации включает в себя: тренировочный зал и тренажерный зал со специальным спортивным оборудованием.

### **Перечень учебного оборудования для занятий:**

Тренировочный зал:

1. Конусы тренировочные – 30 шт.
2. Тренажёр-лестница координационная напольная – 2 шт.
3. Лента для разметки линии розыгрыша – 5 шт.
4. Мячи для американского футбола – 15 шт.
5. Насос для накачивания мячей с иглой – 1 комп.
6. Сетка для мячей – 2 шт.

Тренажерный зал

1. Весы медицинские – 1 шт.
2. Гантели переменной массы от 3 до 12 кг – 3 комп.
3. Маты гимнастические – 10 шт.
4. Мяч набивной – медицинбол – от 1 до 5 кг – 2 комп.
5. Скамейка гимнастическая – 2 шт.
6. Спортивные тренажеры – 1 комп.
7. Уголок навесной для подтягивания – 2 шт.

### **13. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

#### ***Основная литература:***

1. Американский футбол и ярославские "Бунтари" [Текст] // Элитный квартал. - 2015. - № 5. - С. 9 Американский футболист // ГЕО / GEO. - 2009. - N 10. - С. 18
2. Бартолет, Синдром столкновений // В мире науки. - 2012. - № 4. - С. 48-55  
Бекназар-Юзбашев, Р. Кикер, тэкл, фамбл и даун // Новое время. – 2004. - N 51. - С. 34-35
3. Дубинская, М. Футбол в обтяжку // Эхо планеты. - 2009. - N 20. - 5-7-я с. обл. Интенсивность тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных игроков в американский футбол. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2013. - № 6 (122). - С. 93
4. Контроль специальной подготовленности игроков «спецкоманд» в американском футболе. // Ученые записки университета им. . - 2014. - № 1 (107). - С. 78-84
5. Ларин, тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных игроков в американский футбол // Вестник Тамбовского университета Сер.: Гуманитарные науки. - 2013. - Вып. 6 (122). - С. 93-96
6. Ларин, интенсивности соревновательной деятельности в тренировочном процессе квалифицированных игроков в американский футбол // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 1. - С. 82
7. Милютин, М. Да здравствует овалый мяч! // Студенческий меридиан. – 2004. - N 6. - С. 82-83
8. Моравидж, в названиях команд по американскому футболу. // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. - 2014. - № 98. - С. 1308-1318
9. Моравидж, тактильных невербальных действий игроков в американский футбол. // Филологические науки. Вопросы теории и практики. - 2014. - № 10-3 (40). - С. 126-129



10. Статистическое выражение соревновательной деятельности в американском футболе // Подоляка, команды по американскому футболу в соревновательном периоде. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2003. - № 2. - С. 57-62
11. Подоляка, полевой позиции в американском футболе. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2002. - № 8. - С. 11-19.
12. С мячом в руках : дети футбола : [регби, австралийский футбол, американский футбол] // Спорт в школе - Первое сентября. - 2013. - № 10. - С. 60-63
13. Солотаров, П. НФЛ: футбол в зоне приема // Rolling Stone. - 2013. - № 10. - С. 62-69

***Интернет-ресурсы:***

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
3. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>