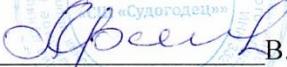


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Судогодец»»**

Принято
на Педагогическом Совете
Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБУ ДО «СШ «Судогодец»»

В.Г.Арсентьев
«31» 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Срок реализации – 1 год

2023 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии со следующими документами:

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

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Министерства образования и науки Российской Федерации.

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

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении футбол.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень программы - базовый.

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения в спорте. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья и организация занятости детей и подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Отличительные особенности. ОФП (общая физическая подготовка) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В условиях внедрения персонифицированного финансирования дополнительного образования детей и соблюдения ее принципов, основным требованием к разработчикам программ является использование модульного принципа.

Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу).

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Форма реализации программы: очная

Срок реализации программы: 1 год, (276 часов).

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбол.

Наполняемость группы: минимальная 15 человек, максимальная 25 человек.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

Режим учебно-тренировочных занятий: 1 год обучения - 276 часов, 3 раза в неделю по 2 часа.

Срок освоения образовательной программы составляет 46 недель. Период реализации с 01 сентября по 15 июля.

Психолого-физиологические особенности детей 6-7 лет.

Физиологическое развитие. В данный период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка

различных отделов центральной нервной системы. Вес ребенка увеличивается в месяц примерно на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес – 21-25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы.

Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Развитие психических процессов. Характерной особенностью этого возрастного этапа является активное развитие познавательных и мыслительных психических процессов. Восприятие продолжает развиваться, оно становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. Ребенок способен на такие произвольные действия как наблюдение, рассматривание, поиск.

В этом возрасте полностью усваиваются сенсорные эталоны: форма, цвет, величина. Продолжается развитие восприятия пространства. Ребенок оперирует такими понятиями как: вниз, вверх, на другую сторону. Также уже должны быть четко сформированы представления право и лево. Однако у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Внимание. К концу дошкольного возраста начинает развиваться произвольное внимание. Ребенок начинает его сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах. Увеличивается устойчивость внимания - 20-25 минут, объем внимания составляет 7-8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Память. К концу дошкольного периода у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию опосредствованной памяти - наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и др.

Мышление. Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту.

Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций.

Общение ребенка 6-7 лет. Общение в этом возрасте обозначают как внеситуативно-личностное, то есть отражающее не в данную временную ситуацию, а «что было» или «что будет». Основное содержание общения - мир людей, правила поведения, природные явления. Взрослый выступает носителем социальных норм, правил социальных контактов и человеком, открывающим природу мира.

Ведущая потребность в процессе общения - потребность во взаимопонимании, сопереживании. Ребенок делится с взрослым самыми яркими своими переживаниями как положительными, так и отрицательными. И основная задача родителей и педагогов принимать детские эмоции, не преуменьшая их значимость в жизни ребенка.

В общении со сверстниками выражены следующие проявления возраста:

- инициирование общения;
- первые привязанности;
- потребности друг в друге, в признании и уважении;
- соревновательное подражание;
- высокая чувствительность к отношению партнера (обидчивость, протест, ссора);
- возникает дифференциация детей по их положению в группе.

К 7 годам завершается период дошкольного возраста ребенка.

Основными навыками этого периода становятся:

- освоение ребенком мира вещей и предметов культуры человека;
- способность позитивного общения с людьми;
- развитие половой идентификации;
- формирование «внутренней позиция школьника», то есть осознанное желание ребенка учиться, с полным пониманием того, что ему предстоит делать и чего от него ждут взрослые.

Также для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 6-10 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в

связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы;

- при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Формы проведения занятий и педагогические технологии.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов, таблиц и др.

Практические занятия проводятся в виде: учебных тренировок, выполнения упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет, сдачи контрольных нормативов.

Педагоги, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, двигательным навыкам на основе учета индивидуального развития каждого ребенка.

Технологии личностно-ориентированного обучения – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности детей и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Педагогические принципы программы:

- принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);

- принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);

- принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);

- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность));

- принцип систематичности и регулярности.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Ожидаемые результаты по освоению программы.

Личностными результатами освоения образовательной программы «ОФП» являются:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

- развитие самостоятельности, смелости во время выполнения физических упражнений;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

Метапредметные результаты:

- умение проявлять внимание;

- оценивать результат своей практической деятельности;

- определять понятия и делать выводы;

- выполнять инструкции техники безопасности;

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;

- работать индивидуально и в группе;

- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками.

Ожидаемые предметные результаты.

Требования к знаниям и умениям обучающихся по завершении обучения, обучающиеся должны:

Знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;

- основы здорового образа жизни человека;

- исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;

- выполнять основные гигиенические процедуры;

- принимать участие в подвижных и спортивных играх.

2. Учебно-тематический план.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	6	2	8
2	Влияния занятий ОФП на организм человека	4		4
3	История и современность ГТО	3		3
4	История развития легкоатлетического спорта	2		2
5	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	6	6	12
6	Общеразвивающие упражнения	3	33	36
7	Общая физическая и специальная подготовка	5	68	73
8	Спортивные и подвижные игры	5	44	49
9	Дыхательная гимнастика	2	5	7
10	Формирование правильной осанки	1	7	8
11	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	4	25	29
12	Подтягивание, сгибание и разгибания рук	4	7	11
13	Метание мяча	4	6	10
14	Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО	2	10	12
15	Итоговое занятие	5	7	12
	Итого:	56	220	276

3. Содержание программы.

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Влияния занятий ОФП на организм человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических

занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. История и современность ГТО. История комплекса ГТО и современное развитие. Первые и выдающиеся чемпионы ГТО, атрибутика ГТО (значки БГТО, вымпелы). Возрастные категории, уровни сложности и требования к сдаче нормативов.

4. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

5. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня и его значение. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для человека. Примерная схема режима дня. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

6. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях, руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения

лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

7. Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

8. Спортивные игры и подвижные игры. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития учащихся. Спортивные игры. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести

шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры: С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в порках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Ловишь», «Переменный шаг», «Догонялки на коленях», «Чай, чай, выручай».

С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробы».

С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай - упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».

С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».

На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море-суша», «Шарик».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

9. Дыхательная гимнастика. Это система специальных упражнений, стимулирующих активность дыхательной системы. Дыхательная гимнастика представляет собой упражнения - некоторую последовательность вдохов и выдохов определённой амплитуды и частоты, которые принудительно стимулируют активность органов дыхания. Как результат, увеличивается поступление кислорода в организм, и стимулируются обменные процессы.

Практические занятия. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики.

Часики. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.

Трубач. Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

Петух. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки встроены, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Каша кипит. Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Паровозик. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

10. Формирование правильной осанки. Осанка при стоянии и ходьбе. Форма спины. Форма грудной клетки. Влияние общеразвивающих физических упражнений на укрепление мышц тела при формировании правильной осанки.

Практические занятия. Самообследование осанки. Проверка плоскостопия. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки:

Самолет. Руки разводятся в стороны на уровне плеч. Затем можно полетать, совершать наклоны туловищем.

Мельница. Быстрые круги делаются одной рукой, а затем другой.

Дровосек. Замах руками и наклон вперед.

Рыбка. На животе поднимаются руки и ноги.

Ласточка. Стоя, отвести ногу назад, руки выпрямить в стороны и задержаться в таком положении на минуту.

Велосипед. Упражнение делается на спине. Производится имитация езды на велосипеде. Оно помогает не только исправить осанку, но и потренировать мышцы пресса.

Наклоны вперед с гимнастической палкой за спиной.

11. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2- 2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

12. Подтягивание, сгибание и разгибание рук. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Перемещение с помощью рук лёжа на

гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук.

Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант):

- а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула;
- б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках.

Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках.

Подтягивание на низкой перекладине:

- из вися сидя;
- из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле);
- из вися лёжа хватом снизу;
- хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Подвижные игры «Вперёд на руках», «Верёвочка», «Чехарда», «Волки и овцы», «Море волнуется», «Чижик».

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

13. Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска:

- а) с места;
- б) с одного, двух, трёх шагов.

Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Итоговое занятие. Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме сдачи нормативов, выполнения индивидуальных заданий, поединков и т.д.

4. Аттестация.

Формы контроля и диагностики результатов.

Предусмотрены следующие формы контроля:

Предварительный контроль предназначен для определения начальной подготовленности учащегося. Проводится на первых занятиях в форме сдачи контрольных нормативов и выполнения определенного комплекса упражнений.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы.

Формы контроля: наблюдение, беседы, индивидуальные задания.

Итоговый контроль - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии.

Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, опроса, анкеты, соревнования.

Воспитательная работа.

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного результата. С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для детей волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся. Педагог не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С

целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок.

Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если учащийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение. С целью же поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся.

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем. Работа с родителями в детском спортивном объединении большое внимание уделяется работе с родителями.

Проводятся следующие мероприятия:

- «День открытых дверей», где родители с детьми знакомятся с работой детского объединения;
- родительские собрания;
- консультации по питанию, режиму дня, гигиене и закаливанию ребят, рекомендации по педагогике;
- беседы об успехах и неудачах детей.

Родители привлекаются к организации и проведению различных мероприятий, проводятся совместные занятия, тематические праздники и т.д. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, что служит эмоциональной и духовной близости.

5. Материально-техническое обеспечение.

Для эффективной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный зал;
- стадион;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- маты;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные, для метания;
- скакалки;
- секундомер;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки.

К реализации данной программы может преступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми.

6. Методическое обеспечение.

Основными формами организации тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения.

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия освоение и обрабатывание практических знаний и умений;
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесный: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации, наблюдение;
- аудиовизуальные: сочетание словесных и наглядных методов;
- практические: упражнения;
- метод игры: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

7. Список использованных источников.

1. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс.
2. Гришина Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. - М.: Феникс.
3. Ветрова В.В., Баль Л.В. Букварь здоровья.
4. Филин В.П. Начальная подготовка юного спортсмена. – М.: Просвещение.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. – М: «Асадема».
6. Лях В.И. Физическая культура - тестовый контроль: Просвещение.
7. Михайлова, С.Н. Развитие координации движения у детей 6-7 лет как основа повышения их физической подготовленности /С.Н. Михайлова. – СПб.: Речь.
8. Миньков, П.Е. Порядок работы спортивно-оздоровительных групп в организациях дополнительного образования /П.Е. Миньков, В.Г. Никитушкин //Физическое воспитание и спортивная тренировка.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М: «Физкультура и спорт».