

Администрация городского округа Сухой Лог
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МАУ ДО СШ)

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
МАУ ДО СШ
(Протокол от «26» апреля 2023г.
№ 7)



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МАУ ДО СШ
Скопцова Н.Б.
от «26» апреля 2023 г.
№ 13/2а

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЗДОРОВЬЕ»**

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
МАУ ДО СШ
(Протокол от «__» ____ 2023г.
№ ____)

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МАУ ДО СШ
Скопцова Н.Б.
от «__» ____ 2023 г.
№ ____

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет

Срок реализации программы: до 13 лет

г. Сухой Лог,
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Формулировка цели и задач программы	4
1.2.	Формы и режим реализации программы	5
1.3.	Ожидаемые результаты	6
2.	Учебно-тренировочный план и содержание программного материала:	
2.1.	Учебно-тренировочный план	8
2.2.	Содержание программного материала	8
2.3.	Промежуточная (итоговая) аттестация (контрольно-переводные нормативы) по ОФП	23
3.	Организационно-педагогические условия реализации программы:	
3.1.	Учебно-методическое обеспечение	25
3.2.	Материально-техническое обеспечение	33
3.3.	Кадровое обеспечение	34
3.4.	Учебно-информационное обеспечение	35
	Приложение № 1	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания обучающихся, основой любого вида спорта. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Здоровье» (далее - Программа) являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим по дополнительным общеразвивающим программам, даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Программа направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его природных задатков, обучение каждого обучающегося самостоятельно оздоравливаться, закаливать себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому учащемуся в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый обучающийся продвигается в своем физическом развитии от программы - минимум до программы - максимум». Его применение позволяет вызвать у обучающихся личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов. Поддерживая учащихся в их личных поисках, предлагая и помогая постепенно осваивать новые движения и виды спорта, проводя занятия на высоком эмоциональном уровне, тренер-преподаватель способствует максимальному развитию каждого обучающегося в соответствии с его индивидуальными возможностями.

Обучение детей тесно связано с их физическим состоянием. Поэтому развитие физических способностей в процессе двигательной деятельности поможет учащемуся найти себя в тех движениях, которые ему нравятся. Учебные занятия любимыми физическими упражнениями или спортом будут способствовать выработке потребности в систематической и целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит средством оздоровления и закаливания ребенка.

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – Организация, спортивная школа, школа) с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерство спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144Н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и

(или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы определяется тем, что она направлена на формирование культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни обучающихся, в соответствии с основными направлениями социально-экономического развития страны, целевыми индикаторами Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и иных программ и документов, направленных на развитие детско-юношеского спорта в Российской Федерации.

1.1. Формулировка цели и задач программы.

Цель Программы: Формировать потребность к здоровому образу жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности, профессионального самоопределения, способствовать физическому совершенствованию, повышать уровень функциональных возможностей организма, способствуя дальнейшему самоопределению и выявлению способности к различным видам спорта.

Задачи:

- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших выдающие способности;
- привитие навыков соревновательной деятельности;
- формирование стойкого интереса и привлечение максимально возможного числа детей к занятиям физической культурой и спортом.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Занятия для детей не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой для них, а, органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня общеобразовательных учреждений, приучают детей к правильному использованию своего времени.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость; познакомить с некоторыми видами спорта, помочь найти для себя тот из них,

который в наибольшей степени соответствует его темпераменту и физическим способностям.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускается все лица, желающие заниматься и прошедшие медицинский осмотр. Продолжительность этапа не ограничена, она охватывает весь период занятий в спортивной школе. На этапе СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннее физическое развитие.

Программа рассчитана на мальчиков и девочек (девущек, юношей) в возрасте от 5 до 18 лет. Количественный состав группы – 10-30 человек.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом школы, определяющей минимум содержания, максимальный объем учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности учащихся. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки группы.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха учащихся несут должностные лица школы.

Прием регулируется правилами приема обучающихся. При приеме обучающихся тренер-преподаватель обязан ознакомить поступающих и (или) их родителей (законных представителей) с Уставом школы и другими документами, регламентирующими организацию образовательного процесса.

При соблюдении организационно-методических и медицинских требований осуществляется набор детей по данной Программе с 5 лет. Условиями данного набора является:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка на имя директора спортивной школы;
- копия свидетельства о рождении (паспорта) ребенка;
- медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка;
- согласие на обработку персональных данных.

Зачисление о приеме на обучение оформляется приказом директора школы.

Набор в спортивно-оздоровительные группы спортивных секций производится с 15 сентября по 30 сентября текущего года, также осуществляется добор в группы в течение всего учебно-тренировочного года.

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

1.2. Формы и режим реализации Программы.

Формы обучения – очная, дистанционная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть:

- индивидуальное;
- индивидуально-групповое;
- групповое;
- фронтальная – по подгруппам.

Тип занятий может быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа; мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления и другие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

Словесный	Наглядный	Практический
Устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	Показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ упражнений, приемов	Тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Режим занятий: количество занятий в неделю определяется индивидуально для каждой группы от 2 до 6 часов в неделю. Учебный час составляет 60 минут.

Срок реализации программы – до 13 лет. Продолжительность учебно-тренировочного года составляет 46 недель и 6 недель отдыха.

Тренер-преподаватель (включая старшего) разрабатывает рабочую программу на 1 год для каждой группы на основании данной Программы.

1.3. Ожидаемые результаты.

Реализация образовательной программы осуществляется на спортивных объектах (площадках, залах) с учетом материально-технических возможностей спортивной школы, а также по договору с другими организациями.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются тренировочный процесс с использованием разнообразных спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол, регби и другие) и соревновательная деятельность. Их содержание разнообразно за счёт использования упражнений, эстафет, подвижных игр, в которых активно принимают участие все обучающиеся.

В качестве домашнего задания обучающимся рекомендовано выполнять утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания тренера-преподавателя по самостоятельному повышению уровню своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники избранного вида спорта.

Ожидаемые результаты освоения Программы:

1. Результаты теоретической подготовки обучающихся:
 - знание истории развития избранного вида спорта;
 - знание, умения и навыки гигиены;
 - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
 - знание требований техники безопасности на занятиях;
 - знание основ здорового питания.
2. Результаты общей и специальной физической подготовки обучающихся:
 - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
 - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
 - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий избранным видом спорта;
 - развитие двигательных способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
 - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
 - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией (контрольно-переводные нормативы) обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Аттестация (контрольно-переводные нормативы) проводится ежегодно (май-июнь месяц) с целью определения качества подготовки обучающегося и динамики прироста в физическом развитии.

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

2.1. Учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный год в Спортивной школе начинается 1-го октября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость обучающихся по месту учебы. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер-преподаватель может для некоторых обучающихся уменьшить количество учебно-тренировочных дней и продолжительность учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе осуществляется в течение 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель отдыха в период отпуска тренера-преподавателя, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Учебно-тренировочный план указан в Таблице № 1.

Таблица № 1

Учебно-тренировочный план

Виды подготовки этапы (периоды подготовки)	Количество часов в год					Объем обучения (%)
	Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)					
	весь период					
<i>Количество часов в неделю</i>	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка	9	14	18	23	28	10%
Общая физическая и специальная подготовка	46	69	92	115	138	50%
Виды спорта и подвижные игры	36	54	72	90	108	39%
Промежуточная (итоговая) аттестация	1	1	2	2	2	1 %
ИТОГО:	92	138	184	230	276	100%

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется тренером-преподавателем с учетом потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей) и утверждается приказом директора школы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта устанавливается в часах и не должна превышать двух часов. Учебный час исчисляется в астрономических часах – 60 минут.

2.2. Содержание программного материала.

Первый год обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и распорядок дня юного спортсмена. Личная и общественная гигиена спортсмена.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Гимнастика (дыхательная, корригирующая, оздоровительная). Оздоровительный бег. Подвижные игры, «Веселые старты».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Развитие физических качеств: Упражнения на гибкость. Упражнения на равновесие. Упражнения на ловкость, быстроту. Упражнения на координацию движений. Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний.

Основы видов спорта: Акробатика. Легкая атлетика. Футбол.

Раздел 4. Промежуточная аттестация (контроль-переводные нормативы по ОФП).

Контрольно-переводные нормативы указаны в Таблице № 2.

Второй год обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

История развития легкой атлетики. Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и распорядок дня юного спортсмена. Личная и общественная гигиена спортсмена. Самоконтроль при занятиях спортом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Гимнастика (дыхательная, корригирующая, оздоровительная). Оздоровительный бег. Подвижные игры, «Веселые старты».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Развитие физических качеств: Упражнения на гибкость. Упражнения на равновесие. Упражнения на ловкость, быстроту. Упражнения на координацию движений. Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний.

Основы видов спорта: Акробатика. Легкая атлетика. Спортивная гимнастика. Игровые командные виды: футбол, баскетбол.

Раздел 4. Промежуточная аттестация (контроль-переводные нормативы по ОФП).

Контрольно-переводные нормативы указаны в Таблице № 2.

Третий год обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

История развития спортивной гимнастики. Физическая культура и спорт в России. Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и распорядок дня юного спортсмена. Личная и общественная гигиена спортсмена. Влияние занятий спортом на организм человека. Самоконтроль при занятиях спортом. Правила и судейство соревнований по легкой атлетике.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Гимнастика (дыхательная, корригирующая, оздоровительная). Оздоровительный бег. Подвижные игры, «Веселые старты».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Развитие физических качеств: Упражнения на гибкость. Упражнения на равновесие. Упражнения на ловкость, быстроту. Упражнения на координацию движений. Упражнения на выносливость. Упражнения на силу. Скоростно-силовые качества. Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний.

Основы видов спорта: Акробатика. Легкая атлетика. Спортивная гимнастика. Игровые командные виды: футбол, баскетбол, волейбол.

Раздел 4. Промежуточная аттестация (контроль-переводные нормативы по ОФП).

Контрольно-переводные нормативы указаны в Таблице № 2.

Четвертый год обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

История развития избранных видов спорта. Физическая культура и спорт в России. Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и распорядок дня юного спортсмена. Личная и общественная гигиена спортсмена. Влияние занятий спортом на организм человека. Самоконтроль при занятиях спортом. Правила соревнований и судейство избранных видов спорта. Психологическая, волевая подготовка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Гимнастика (дыхательная, корригирующая, оздоровительная). Оздоровительный бег. Подвижные игры, «Веселые старты».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Развитие физических качеств: Упражнения на гибкость. Упражнения на равновесие. Упражнения на ловкость, быстроту. Упражнения на координацию движений. Упражнения на выносливость. Упражнения на силу. Скоростно-силовые качества. Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний.

Основы видов спорта: Акробатика. Легкая атлетика. Спортивная гимнастика. Настольный теннис. Игровые командные виды: футбол, баскетбол, волейбол.

Раздел 4. Промежуточная аттестация (контроль-переводные нормативы по ОФП).

Контрольно-переводные нормативы указаны в Таблице № 2.

Последующие года обучения.

Усложнение и совершенствование всех разделов.

Программный материал

Строевые упражнения

Строевые приемы. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй-рассчитайся!» и другие.

Повороты на месте: направо, налево, кругом. Понятия: «колонна», «шеренга», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги в колонну.

Передвижения. Строевой шаг, обычный шаг. Движение бегом. Перемена направления. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание; приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Виды ходьбы:

1. обычная ходьба подгруппой и всей группой.
2. на носках с разным положением рук и различной шириной шага;
3. на пятках с различным положением рук и различной шириной шага;
4. на внешней стороне стоп, в приседе, в полуприседе;
5. с выполнением упражнений для головы, рук и туловища;
6. с высоким подниманием колен, с выведением прямых ног вперед-вверх;
7. с изменением темпа, направления, ходьба спиной;
8. с закрытыми глазами, приставным шагом, враспынную;
9. парами, тройками, четверками;
10. по кругу взявшись за руки;
11. змейкой, по диагонали;
12. гимнастическая ходьба;
13. с элементами танцевальных движений;

14. семенящим шагом, широким, на скорость, на выносливость.

Виды бега:

1. бег обычный подгруппами и группой;
2. на носках, с высоким подниманием колен, с отведением пяток назад-вверх к ягодицам;
3. с выведением прямых ног вперед, приставным шагом;
4. бег спиной, скрестным шагом, семенящим;
5. широким шагом, с подскоком, с изменением ширины шага;
6. с изменением темпа, направления, с препятствиями;
7. враспынную, колонной, медленный бег;
8. челночный, с барьером, на выносливость, с выполнением задания;
9. змейкой, по диагонали, с ввертыванием, парами, тройками, четверками;
10. по кругу взявшись за руки;
11. на скорость с высокого и низкого старта;
12. в чередовании с ходьбой, с переносом предметов.

Виды построений, перестроений, поворотов:

1. колонной по одному за ведущим, со сменой ведущих;
2. колонной по одному со сменой двигательной деятельности;
3. колонной по одному с изменением направления и темпа движения;
4. колонной по одному с ходьбой по диагонали;
5. парами, взявшись за руки;
6. парами в разных направлениях;
7. тройками плечом к плечу, с расхождением через центр;
8. четверками плечом к плечу. С расхождением парами направо - налево и соединение четверок через центр;
9. перестроения в движении в пары, тройки, четверки;
10. построение на месте в колонну с равнением в затылок;
11. построение в круг с равнением в затылок;
12. порядковый расчет по количеству детей;
13. повороты на месте направо – налево прыжком, через пятку ведущей ноги.

Подготовительные упражнения (общеразвивающие)

Упражнения в паре с гимнастической палкой или жгутом:

- Встреча друзей. Исходное положение (далее И.п.) – стоя лицом друг к другу расстояние 1м от палки; палка лежит между партнерами. Вдох и выдох в ритм шагов с вытянутым носком вперед и подниманием рук через стороны вверх. Остановка около палки на расстоянии 15-20 см поклон друг другу.
- Передай палку другу. И.п. – партнер справа берет палку двумя руками, с захватом сверху на расстоянии ширины плеч; оба прыжком поворачиваются кругом, поднимают руки вверх и ждут звукового сигнала.
- Построим мост. И.п. – палка у партнера слева; стоя спиной друг к другу, партнеры поднимают руки вверх и переходят в сойку на два колена.
- Перетяни палку. И.п. – сидя на ягодицах спиной друг к другу на расстоянии 15-20см от палки; палка между партнерами на полу. Одновременно партнеры поворачиваются и берутся руками за концы палки. По звуковому сигналу перетягивают палку на свою сторону.
- Морской бой. И.п. сидя на ягодицах лицом друг к другу, ноги широко расставлены в стороны; партнеры упираются стопами друг в друга и удерживают палку в вытянутых вперед с захватом сверху на расстоянии ширины плеч.
- Взлет самолетов. И.п. – лежа на животе лицом друг к другу и держатся за палку двумя руками; ноги соединены и выпрямлены. По сигналу партнеры одновременно

поднимают палку вверх, а также голову, грудь, выпрямленные ноги с вытянутыми носками и удерживают данное положение до сигнала.

- Воздушный бой. И.п. – то же, но палку удерживают вытянутыми руками. По сигналу партнеры начинают перетягивать друг друга на свою сторону из положения лежа на животе.

- Самый ловкий, самый умный. И.п. – лежа на спине головой друг к другу, на расстоянии 15-20см от палки, руки вдоль туловища. По сигналу партнеры поднимают ноги вверх. По второму сигналу направляют их один - вправо к концу палки, а другой – влево к концу палки; затем начинают ногами передвигать палку на свою сторону. По сигналу заканчивают передвижение и возвращаются в и.п.

- Галоп. И.п. – стоя рядом, плечом к плечу; захват палки двумя руками сверху; руки опущены. На слова «Кони в галоп!» партнеры одновременно скользят левой ногой вперед, полуприседают на ней и поднимают палку перед грудью. Это положение выпада. На выпаде выполняют пружинистые движения и по команде поворачивают палку: влево, вправо, вверх, вниз, к себе, от себя и так далее.

Упражнения без предмета:

- Я прогибаюсь назад. И.п. – основная стойка (далее о.с.); фиксированное отведение крестцовой части позвоночника назад для выпрямления осанки; голова прямо, плечи назад, лопатки соединить; руки опущены ладонями к бедрам. Соединить кисти рук вперед и переплести пальцы. Сделать вдох. На выдох медленно поднимать руки вверх, над головой развернуть руки ладонями вверх и прогнуться назад, сохраняя упор на всей стопе.

- Мои носки меня поворачивают. И.п. – в положении стоя, ноги широко расставлены, руки разведены в стороны ладонями вниз. С упором на пятку развернуть носок левой ноги влево и повернуть влево туловище, а также разведенные в стороны прямые руки и голову.

- Я достаю головой колени. И.п. – в положении стоя, ноги вместе, руки подняты вверх, ладони развернуты во внешнюю сторону; фиксированное отведение крестца назад. Наклоняясь вперед—назад, пытаться дотянуться головой до выпрямленных коленей, а руками – до носков.

- Я подтягиваюсь и вытягиваюсь. И.п. – сед на ягодицах с упором рук за спиной и разворотом ладоней к себе; фиксированное отведение крестца назад для выпрямления спины в сидячем положении. Упираясь на прямые руки и соединенные пятки, приподнять туловище вверх и вытянуть его с поясничным прогибом.

- Я «уголок» выполняю и руками играю. И.п. – сед на ягодицах, фиксированное отведение крестца назад; руки свободно лежат на бедрах. Одновременно приподнять от пола и выпрямленные и соединенные ноги с вытянутыми носками и прямые руки перед грудью с развернутыми ладонями внутрь. Зафиксировать «уголок» с длительным удерживанием.

Упражнения на познание себя, частей своего тела:

- Позвоночник – мой помощник в движениях. И.п. – дети сидят на скамейке в шеренге на расстоянии вытянутых локтей. Посадка произвольная.

- Вступительная беседа о строении человека с использованием иллюстраций. Затем показывается иллюстрация только позвоночника и делается акцент на его значимости для движений человека. Дети узнают, что позвоночник состоит для движений человека. Дети узнают, что позвоночник состоит из шейного, грудного, поясничного и крестцового - копчикового отделов; что туловище двигается за счет гибкости, растяжки и эластичности всех отделов позвоночника, что мы держим вертикальное положение туловища и ходим прямо тоже за счет позвоночника. Поэтому его надо беречь, а, чтобы беречь, надо о нем все знать.

- Мой шейный отдел позвоночника. И.п. – то же. положить руку на позвоночник в шейном отделе и медленно, с усилиями посчитать позвонки, наклонить голову вперед,

сильно сжимая грудь подбородком; повернуть голову вправо-влево с касанием ушами плеч, медленно вращать головой по кругу вправо-влево; наклонить голову к спине, вытянув шею.

- Мой грудной отдел позвоночника. И.п. – то же. для того чтобы дать детям почувствовать, что шейный позвоночник связан с грудным и переходит в него, надо предложить произвольно опустить голову и почувствовать, как она тянет за собой шейный и грудной позвонки; медленно и с усилиями сводить плечи вперед, ощущая, как округляется спина и прогибается другой отдел позвоночника.

- Мой поясничный отдел позвоночника. И.п. – о.с. Медленно выполнять наклоны вперед с касанием руками пола; наклоны вперед с выпрямлением и прогибанием назад. Зафиксировать прогиб назад в поясничной части позвоночника, чтобы почувствовать, как от этого зависит степень сохранения равновесия при длительном прогибании назад.

- Ласточка. Охраняя прогиб в пояснице, медленно поднимать одну выпрямленную ногу назад, а руки разводить в стороны и переходить в положение упражнения «ласточка»

- Мостик. И.п. – дети лежат на спине с опорой на стопы около ягодиц и на руки около плеч. Пытаться поднимать туловище вверх, прогибая его в поясничной части, и переходить на мостик, фиксируя внимание на прогибе данной части.

- Мой крестцовый отдел позвоночника и копчик. И.п. – о.с. Отвести обе руки назад и прощупать крестцовую часть позвоночника, затем отдельно познакомиться с копчиком. Объяснить детям, что крестцовая часть не так подвижна, как другие части позвоночника, но не менее значима.

Акробатические упражнения

- Колечко. И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо.

- Корзинка. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.

- Ласточка с колена или Кошка хвостик подняла. И.п. – упор на руках и коленях. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

- Мостик. И.п. – о.с. Стоя спиной к гимнастической стойке, отойти от нее на шаг. Ноги поставить на ширину плеч. Захватив двумя руками рейку над головой, медленно и поочередно переставлять руки вниз по рейкам. Затем подниматься по рейкам вверх.

- Березка. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки. Стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки.

- Лебедь или Выпад. И.п. – основная стойка. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая вниз.

- Улитка или Полушпагат. И.п. – стоя на двух коленях. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку.

- Улитка в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении опускаются на пол для опоры.

- Улитка на замке. Согнутую к голове ногу отвести назад и взяться одноименной рукой за носок. Другая рука поднята вверх.

- Птичка. И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть.

○ Стрела. Из положения «птичка» одну ногу согнуть в колене, а другую выпрямить и положить на ступню согнутой ноги. При этом опора переходит на локти рук.

○ Шпагат. И.п. – одна нога впереди, другая сзади.

○ Стойка. И.п. – стоя лицом к мату. Присесть, кисти рук поставить на край мата на ширине плеч, а голову на лобную часть в центре между рук; но дальше от края мата и рук на целый шаг.

• Основные движения и спортивные упражнения:

Прыжки

1. прыжки и подпрыгивания: на двух ногах, с поворотом туловища, на одной ноге, с продвижением вперед мелким и широким шагом, с изменением направления, на месте с разным положением ног (вместе - врозь, скрестно – врозь, поочередно);

2. прыжки с высоты: спрыгивание с доски, с гимнастической скамейки 30-50 см, с наклонной высоты на маты (высота 60-80см), с высоты акробатическим прыжком (в полете подтянуть колени к груди и приземлиться на полусогнутые ноги; в полете широко развести прямые ноги в стороны, а приземлиться на соединенные полусогнутые ноги; при спрыгивании выпрямить и прогнуть туловище назад, а приземлиться с наклоном туловища слегка вперед);

3. прыжки в длину: через шнур, на двух ногах в длину с продвижением вперед, на двух ногах в длину с перепрыгиванием из обруча в обруч или с перепрыгиванием ковриков разной длины, с места на двух ногах, с места в обозначенное место, в длину с трех-пяти шагов ускоренным темпом, с разбега, через ямки, ручейки;

4. прыжки в высоту: с доставанием предмета, через кубики и другие предметы разной высоты, вверх с доставанием предметов разной формы, подвешенных на разной высоте, вверх из полуприседа, из глубокого приседа;

5. виды прыжков: с колен на стопы, вверх с поворотом туловища на 180-360 градусов, вверх боком, в высоту с места на двух ногах, в высоту с прямого разбега, в высоту с бокового разбега.

Упражнения в равновесии

С использованием мелкого спортивного инвентаря:

1. ходьба по канату, лежащему на полу, с выполнением различных гимнастических упражнений;

2. разные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания по доске (15-20см), лежащей на полу;

3. ходьба по канату и доске с поворотами, наклонами и кружениями;

4. свободное творчество при выполнении гимнастических и танцевальных упражнений на канате, доске и палке, лежащих на полу.

На гимнастической скамейке, доске:

1. ходьба боковым приставным шагом;

2. танцевальные упражнения: пружинка, приседания, кружения и др.;

3. ходьба с перешагиванием через предметы;

4. запрыгивание двумя ногами на гимнастическую скамейку с продолжением ходьбы;

5. спрыгивание с гимнастической скамейки, как кенгуру, с подтягиванием коленей к груди;

6. спрыгивание, как космонавт, с выпрямлением и прогибанием туловища назад в полете;

7. спрыгивание, как Маугли, с разведением прямых ног в стороны в полете;

8. спрыгивание с определенно обозначенного места;

9. спрыгивание с доставанием предмета или со сбиванием предмета;

10. прыжки и бег по гимнастической скамейке;

11. свободное творчество детей при выполнении танцевальных упражнений с прыжками, поворотами, кружениями; при запрыгивании и спрыгивании с гимнастической скамейки;

10. гимнастические упражнения на гимнастической скамейке: Петушок», «Выпад» («Лебедь»), «Ласточка на одном колене», «Ласточка на одной ноге», «Улитка» (полушпагат), «Улитка в домике», «Улитка на замке», «Верблюд», «Шпагат», «Мостик», «Самолет», «Стрела», «Кольцо» стоя, лежа, «Корзина» и другие.

Метание

Вдаль:

1. метание вдаль набивного мешочка (100-250г) поочередно правой - левой рукой;
2. метание вдаль с разбега набивного мешочка поочередно правой - левой рукой;
3. метание в даль с разбега гимнастической палки (как копья) удобной для обучающегося рукой.

В горизонтальную цель:

1. метание мячей правой-левой рукой в корзину;
2. метание в корзину набивных мешочков правой-левой рукой
3. сбивание кеглей шарами правой-левой рукой снизу и от плеч
4. сбивание городков битой, мешочками, шарами правой-левой рукой;
5. Метание гимнастических палок (как копья) от плеча в горизонтальную цель (обруч, нарисованный круг);
6. набрасывание колец на кольцебросы правой-левой рукой;
7. метание мячей в центр прокатываемого обруча;
8. метание мячей в движущуюся корзину.

В вертикальную цель: (мишень, укрепленная на стене или подвесная):

1. метание набивных мешочков;
2. метание мячей разного диаметра и разными способами (правой-левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.) в мишень, которая находится выше роста ребенка на расстоянии поднятой руки и выше;
3. метание набивных мешочков или мячей в подвешенный вертикально обруч на высоту 90-160см, в зависимости от возраста и роста ребенка;
4. метание набивных мешочков или мячей в вертикальную цель с разбега удобной для обучающегося рукой с определенного расстояния с последующим его увеличением;
5. забрасывание в висающую на разной высоте корзину мячей разных диаметров разными способами (от плеча, от груди двумя руками, из-за головы с разного расстояния с места. Два широких прыжка, на третий – бросок и с разбега.

Лазанье

Подтягивание в сочетании с лазаньем:

1. подтягивание на животе с опорой руками по гимнастической скамейке;
2. подтягивание на животе по доске;
3. подтягивание на животе с опорой рук по наклонной доске с последующим скатом назад;
4. подтягивание на животе по гимнастической стенке с помощью поочередного перехвата руками реек вверх, кто сколько сможет;
5. подтягивание на спине по гимнастической скамейке с опорой руками за основание сбоку;
6. подтягивание в положении сидя с помощью рук по гимнастической скамейке и по доске.

Лазанье по гимнастической лесенке и стенке:

1. лазанье по лесенке, лежащей на полу, приставным шагом;
2. лазанье приставным шагом по наклонной лесенке;
3. лазанье переменным шагом по гимнастической стенке;

4. лазанье по гимнастической лесенке, лежащей на полу, по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку и с переходом с пролета на пролет;
5. лазанье с переходом с пролета на пролет по нижней рейке;
6. лазанье с переходом с пролета на пролет на средне высоте и по верхним рейкам;
7. лазанье с переходом с пролета на пролет по диагонали вверх-вниз на разную высоту;
8. лазанье по лесенке одноименным и разноименным шагом; лазанье на скорость по гимнастической стенке, по наклонной лесенке и горке-лесенке с перелезанием на другую сторону или скоростным спуском вниз;
9. лазанье с выполнением подтягивания только на руках;
10. лазанье по горизонтальной лесенке с опорой руками и стопами;
11. подъем и спуск по гимнастической стенке только с помощью рук;
12. лазанье по веревочной лесенке приставным, переменным, одноименным и разноименным шагом;
13. лазанье по веревочной лесенке на скорость;
14. лазанье по канату с выполнением упражнений;
15. лазанье по канату с опорой на внутренние и внешние стороны стопы;

Пролезание:

1. пролезание в обруч диаметром 100-60 см, прямо и боком;
2. пролезание между планками гимнастической скамейки, прямо и боком;
3. пролезание между рейками гимнастической стенки.

Перелезание:

1. перелезание через гимнастическую скамейку с упором руками на основание с помощью бокового перешагивания;
2. перелезание через гимнастическую горку с предварительным лазаньем;
3. перелезание через гимнастическую скамейку с помощью бокового перепрыгивания и упора руками на основание.

Пролезание с подлезанием и перелезанием:

1. ползание с опорой руками коленями с последующим подлезанием под различные предметы разной высоты;
2. ползание по-пластунски с последующим подлезанием под более низкие предметы и перелезанием через горки;
3. ползанием по бревну с опорой руками и коленями.

Акробатические группировки, перекаты, кувырки

Кувырки:

1. кувырок – перекал – плавный перекал через голову с выпрямленными ногами;
2. кувырок вперед - кувырок в приседе;
3. кувырок с прыжком – подпрыгивание перед выполнением кувырка и после него;
4. кувырок с разбега – перед кувырком разбежаться и подпрыгнуть;
5. кувырок в обруч – кувырок с пролетанием в обруч;
6. кувырок назад из седа или приседа спиной к мату.

Упражнения на канате(шесте), турнике, рукоходе

Гимнастические упражнения на канате:

1. вис на руках с прогибанием туловища, головы и соединенных выпрямленных ног назад;
2. вис на руках с прогибанием туловища, ноги сгибаются в коленях, а носки тянутся к голове;
3. уголок в висте на руках, прямые ноги поднять вперед и вытянуть носки;
4. шпагат в висте на руках из положения уголка, развести прямые ноги в стороны в меру своих возможностей и вытянуть носки и так далее.

Подтягивание:

1. вис с попыткой подтягивания;

2. вис с поднятием выпрямленных ног вперед, как уголок;
3. вис с выполнением различных упражнений ногами;
4. кольцо, улитка, улитка в домике;
5. вис с выполнением упражнений на свободное творчество;
6. подтягивание с подпрыгиванием и передвижение по перекладине с руками;
7. подтягивание на руках со сгибанием их в локтях;
8. подтягивание на турнике с попыткой дотянуться подбородком до перекладины;
9. подтягивание несколько раз подряд;
10. подтягивание с выполнением уголка и других упражнений для ног;
11. уголок вверх ногами;
12. солдатик, кольцо, стойка;
13. стойка с выполнением уголка, улитки, шпагата;
14. переворот вперед;
15. выпрыгивание из положения виса.

Передвижение на рукоходе с выполнением упражнений:

1. вис и спрыгивание с ослабленной поддержкой;
2. вис с попыткой передвижения и сохранением поддержки;
3. попытка самостоятельного передвижения и спрыгивания;
4. передвижения приставным или переменным способом;
5. передвижение переменным способом;
6. передвижение на скорость, с поворотом кругом, спиной вперед, с выполнением кольца, улитки, шпагата и уголка и другие.

Упражнения на гимнастической стенке

1. «Лягушка». И.п. стоя лицом к опоре, пятки вместе, носки врозь, захватить рейку руками на уровне плеч. Сохраняя прямое положение спины, медленно приседать, разводя колени врозь, затем медленно подниматься.
2. «Веточка качается». И.п. – стоя боком к опоре, захватить рейку одной рукой на уровне плеча. Выпрямляя эту руку, прогнуться в сторону, отводя свободную руку в эту же сторону. То же в другую сторону.
3. «Птичка на ветке». И.п. – стоя на первой рейке, захватить рейку руками выше головы. Отвести прямые ноги назад.
4. «Уголок». И.п. – стоя спиной к опоре, захватить рейку руками выше головы. Подтягиваясь на руках, понять вперед прямые ноги с вытянутыми носками.
5. «Верблюд». И.п. – стоя на коленях боком к стене, захватить одной рукой рейку на уровне пояса. Прогнуться назад, понимая свободную руку вверх-назад и стараясь дотянуться ею до пола; затем то же, но в другую сторону.
6. «Стрела». И.п. – стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутой руки. Захватить рейку одной рукой на уровне плеч. Поднять прямую ногу с вытянутыми носками в сторону, придерживая ее свободной рукой, и поднимать выше к голове. То же другой ногой.
7. «Ласточка». И.п. – стоя лицом к опоре, захватить одной рукой рейку на уровне плеч. Поочередно поднимать прямые ноги с вытянутыми носками назад, вверх, отводя свободную руку в сторону, назад, вперед.
8. «Замочек». И.п. – то же. поднять ногу назад, вверх, сгибая в колене, свободной рукой взяться за носок и поднимать ногу, стараясь коснуться носком до головы. То же другой ногой с опорой на другую руку.

Гимнастические упражнения на веревочной лесенке

1. «Птичка на ветке» вис на руках с пригибанием туловища назад и с отведением соединенных выпрямленных ног с вытянутыми носками.
2. «Колечко». Из положения виса отвести согнутые ноги назад, носками пытаться дотянуться головы.
3. «Улитка». Из положения колечка одну ногу отвести назад, носком другой коснуться колена выпрямленной ноги.

4. «Уголок». Из положения виса поднять прямые ноги вперед, соединить их и пропустить между реек или развести в стороны на ширину рейки.

5. «Шпагат». Из положения уголка развести прямые ноги в стороны и вытянуть носки.

• **Подвижные игры, эстафеты**

Игры и игровые упражнения со скакалкой

«Школа скакалки»

1. вращение скакалки вперед-назад;
2. вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку;
3. прыжки на двух ногах через скакалку;
4. прыжки на одной ноге через скакалку;
5. прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади;
6. прыжки с поочередными подскоками с ноги на ногу с чередованием ноги;
7. прыжки с вращением скакалки назад на двух ногах и с ноги на ногу;
8. прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно;
9. вращение сложенной скакалки низко над землей с быстрым перешагиванием, а затем перепрыгиванием;
10. прыжки через скакалку, руки скрестно;
11. прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу;
12. прыжки через скакалку в паре;
13. прыжки на месте через длинную скакалку;
14. пробегание под вращающейся скакалкой.

Игры и игровые упражнения с мячами

«Школа мяча»

1. «Волна». Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол;
2. «Тик-так». То же отбивать мяч и ловить поле кружения;
3. «Самолет». Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку;
4. «Луноход». То же упражнение, но ловить мяч после кружения;
5. «Вертолет». То же упражнение, но с добавлением хлопков;
6. «Стрела». Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену;
7. «Кораблик». Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад-вверх и одновременно поднять одноименную ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

Виды упражнения с мячом в движении:

1. отбивать рукой мяч одной рукой с продвижением вперед;
2. отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увертыванием от «ловишки»;
3. отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу.

Игры и игровые упражнения с элементами спорта

Волейбол

1. перебрасывание мячей двумя руками снизу;
2. перебрасывание мячей двумя руками от груди, из-за головы разного диаметра;
3. передача по кругу мячей разного диаметра разными способами: от груди, из-за головы с увеличением расстояния;

4. передача мячей разного диаметра двумя руками, стоя колонной с поворотом туловища по направлению мяча разными способами;
5. передача мяча ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния;
6. перебрасывание в паре с увеличением расстояния до 5 м и более мячей разными способами;
7. перебрасывание мяча диаметром 20см через сетку высотой на уровне груди обучающегося с постепенным повышением ее до 130-170см последующим пробеганием под сеткой для ловли мяча. Расстояние от сетки увеличивается до 5м и более;
8. перебрасывание мяча друг другу от груди и из-за головы, двумя руками;
9. перебрасывание мяча через сетку двумя подгруппами: одна подгруппа бросает мяч через сетку, а другая ловит подбегая, подпрыгивая или отбегая;
10. перебрасывание мяча группой от 4 до 7 игроков с «ловишкой» в центре круга, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать и отбежать. Бросают мяч по направлению вверх конкретному игроку;
11. перебрасывание мяча через сетку по диагонали между двумя шеренгами: мяч бросают игроку по шеренге через одного, затем через двух третьему по счету;
12. перебрасывание мяча через сетку с названием игрока, кому предназначен брошенный мяч. Играют две подгруппы, с каждой стороны сетки по 3-6 игроков;
13. знакомство с простейшими правилами игры в волейбол;
14. усложнение правил. Команда получает очко, когда мяч пойман в полете; мяч засчитывается, если ударится об пол. Если мяч упал за чертой – он вне игры и подачу производит та команда, на чьей стороне упал этот мяч. Количество игроков постепенно увеличивается до 7 человек;
15. игра в волейбол с правилами соревнований: команда на команду, с запасными игроками и т.д.

Баскетбол

1. забрасывание мяча двумя руками в баскетбольное кольцо на высоту 17-200см.
2. забрасывание мяча в баскетбольное кольцо на разной высоте с увеличением расстояния до 5м и более, двумя руками от груди и из-за головы;
3. подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с увеличением темпа и изменением направления;
4. подбрасывание и ловля мяча двумя руками с передвижением приставным боковым шагом, переходящим на боковой галоп;
5. отбивание мяча об пол попеременно правой и левой рукой и двумя руками с продвижением прямо, змейкой, по диагонали;
6. отбивание мяча с кружением на месте вокруг мяча и стоя на одном месте; отбивание мяча вокруг себя;
7. забрасывание мяча в баскетбольное кольцо: с места, с увеличением расстояния. Затем с трех широких прыжковых шагов, на третий шаг – бросок мяча двумя руками от груди или из-за головы в баскетбольное кольцо;
8. перебрасывание мяча в паре с передвижением боковым галопом вправо-влево, с изменением темпа и расстояния между партнерами;
9. ведение мяча в разном темпе и направлении с последующей передачей партнеру после отбивания об пол не менее 5 раз. Дойдя до баскетбольного кольца, забросить в него мяч, поймать и продолжать отбивать и передавать пас друг другу;
10. дети подгруппами отбивают мяч об пол в движении: бегом или беговым галопом. Дойдя до обозначенной черты, выполняют два прыжковых шага, а на третий прыжок забрасывают мяч в кольцо;
11. знакомство с правилами игры в баскетбол: количество игроков в каждой команд 5-7; мяч за пределами площадки – вне игры; начинать и заканчивать игру по свистку, мяч в

одних руках долго не держать, а отбивать об пол, или передавать своему партнеру по команде, или забрасывать в кольцо противника и т.д.

Правила игры в баскетбол.

Игра в баскетбол для обучающихся данной группы имеет форму подвижной игры. В ней учтены возрастные возможности детей 6-8 лет, высокий уровень навыков владения мячом.

Цель игры: команда должна забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила.

Участники игры. Каждая команда состоит из 5 игроков на площадке и нескольких запасных. Игроки команд должны иметь отличительные знаки. Один из игроков – капитан.

Судейство. Тренер-преподаватель следит за выполнением правил игры: дает сигналы при нарушениях, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

Время игры. Игра состоит из двух 5-минутных таймов, между которыми дается 5-минутный перерыв. Тренер-преподаватель контролирует время игры. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3 - 4 мин) с целью приведения организма обучающегося в более спокойное состояние.

Счет игры. При попадании мяча в корзину команде начисляют 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

Правила проведения игры

Правила замены. Тренер-преподаватель может поменять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости (усталость, недисциплинированность игроков) можно заменять обучающихся, даже не останавливая игру.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначают вбрасывание мяча игроком противоположной команды с того места, где мяч пересек линию. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним коснулся мяча, он назначает спорный бросок.

Перемещение с мячом. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов. После этого он должен или вести мяч, или передать его своему партнеру, или бросить в кольцо. После того как он получит очередную передачу или перехватит мяч у противника, снова получает право вести мяч.

Игроку запрещается вести мяч одновременно двумя руками и бежать с ним, держа в руках.

В футболе, волейболе правила игры аналогичные, с некоторыми различиями для обучающихся.

Футбол.

1. отбивание мяча вдаль ногой, касаясь его внутренней стороны стопы;
2. отбивание мяча вдаль правой и левой ногой, касаясь мяча внутренней стороной стопы;
3. отбивание мяча ногой в цель: сбить кеглю, городок, забить мяч в ворота с разного расстояния;
4. отбить мяч с места в цель правой-левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы с увеличением расстояния до 5-7 и более метров;
5. ведение мяча ногой в заднем направлении;
6. ведение мяча ногой в паре с отниманием его друг у друга;
7. игровое упражнение (далее и/у) «Морские волны». Прокатывание мяча от одной ноги к другой на месте и в движении;
8. подбрасывание мяча ногой вперед и остановка его внутренней стороной стопы или поднятым носком ноги. Затем в паре один обучающийся отбивает мяч, другой останавливает летящий или катящийся мяч с расстояния до 3-5 м;

9. и/у «Футболист-жонглер». Подбивание мяча носком ноги и коленом вверх несколько раз подряд;

10. и/у «Футболисты и ловишка». Футболисты с мячами стоят по кругу, а ловишка в центре. По сигналу футболисты начинают вести мяч в разных направлениях с отбиванием и подбрасыванием, увертываясь и убегая от ловишки и стараясь охранять свой мяч. Ловишка старается увести мяч у игроков ногами. У кого он уведет мяч, тот и становится ловишкой.

11. конкурс на лучшего футболиста и вратаря;

12. знакомство с правилами игры в футбол: начинать и заканчивать игру по свистку, мяч за пределами площадки - вне игры; только вратарь имеет право ловить мяч руками и ногами, остальные только ногами. Если игрок не соблюдает правила, то получает штрафное очко. Количество игроков постепенно увеличивать до 7;

13. соревнования и эстафеты футболистов на выполнение всех вышеописанных игровых упражнений.

Городки:

1. сбивание снизу городка мячом;
2. постановка городка вертикально и сбивание его путем прокатывания биты двумя руками;
3. метание биты правой и левой рукой снизу даль и в цель;
4. метание биты в городок, стоящий вертикально, правой и левой рукой снизу;
5. сбивание городка битой с увеличением расстояния до 3м. техника метания биты снизу;
6. соревнования по выбиванию городка битой из квадрата с расстояния 3м;
7. выполнение построек из городков по схеме, начиная с простых сооружений, с постепенным увеличением количества деталей;
8. соревнование по сбиванию городошных фигур битой с разного расстояния;
9. знакомство с коном и полуконем, с правилами игры в городки и техники безопасности;
10. игра в городки: на кон игрок отходит после выбывания из квадрата всех городков с полукона, соблюдая технику метания биты.

Воспитательная работа.

Главной *задачей* занятий с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

С первых занятий начинается воспитание *дисциплинированности*. Строгое соблюдение правил занятий, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это постоянно обращает тренер. С самого начала спортивных занятий воспитывается *спортивное трудолюбие* – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий с обучающимися приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области учебного занятия, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение используется в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Одним из методов воспитания используется дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятия, соревнований.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используются организация походов, тематические вечера, вечера отдыха, создание хороших условий для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающихся волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий.

Систематические занятия являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами и спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной школы;
- постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы (альбомы с фотографиями, достижения команды, отдельных обучающихся);
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

В Таблице № 2 представлен примерный план воспитательной работы.

Таблица № 2

План воспитательной работы

Сроки	Форма проведения	Название	Ответственный
Октябрь	Вечер отдыха	«Вечер знакомств»	Тренер-преподаватель
Ноябрь	Беседа	«Если ты дома один» «Спички – это не игрушки» «Правила дорожного движения» «Режим дня»	Тренер-преподаватель, специалисты
	Эстафета	«В здоровом теле – здоровый дух»	

	Родительское собрание Тренировочное занятие	«Система спортивной подготовки ДЮСШ» «Эвакуация из здания при ЧС»	
Декабрь	Беседа Поход на лыжную базу СШ	«Терроризм - угроза обществу» «Мы – туристы»	Тренер-преподаватель
Январь	Беседа Вечер отдыха	«Здоровый образ жизни» «Новогодний огонек»	Тренер-преподаватель
Февраль	Беседа Спартакиада среди МДОУ	«Нецензурные выражения» «Лыжный спорт»	Тренер-преподаватель, специалисты
Март	Спартакиада среди МДОУ Соревнования	«Общая физическая подготовка» «Папа, мама, я – спортивная семья»	Тренер-преподаватель
Апрель	Спартакиада среди МДОУ Беседа	«Веселый мяч» «Профилактика дорожно-транспортного травматизма»	Тренер-преподаватель
Май	Спартакиада среди МДОУ Консультация с родителями	«Лёгкая атлетика» «Курение и статистика», «Опасность Вэйпинга»	Тренер-преподаватель, специалисты
Июнь, Июль, Август, Сентябрь (зависит от периода отпуска тренера-преподавателя)	Родительское собрание Консультация с родителями Тренировочное занятие Чаепитие	«Реализация ОП» «Правовая ответственность родителей за неисполнение обязанностей по содержанию, воспитанию и обучению детей» «Эвакуация из здания при ЧС» «Итоги учебного года»	Тренер-преподаватель, специалисты

2.3. Промежуточная (итоговая) аттестация (контрольно-переводные нормативы).

Промежуточная (итоговая) аттестация представлена контрольно-переводными нормативами. Нормативы носят главным образом контролирующий характер и проводятся ежегодно в мае-июне месяце (обучающиеся, которые не смогли присутствовать на аттестации, сдают нормативы в сентябре). Для оценивания уровня образовательных программ обучающимися в МАУ ДО СШ используется: зачет и не зачет.

Зачет – при выполнении норматива (либо более лучший результат).

Не зачет – при невыполнении требований норматива.

Контрольно-переводные нормативы указаны в Таблице № 3.

Контрольно-переводные нормативы

Вид норматива	Результат норматива							
	5 лет		6 лет		7 лет		8 лет	
	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег 30 м (сек)	7,1	7,3	6,9	7,1	6,7	6,8	6,5	6,6
Прыжок в длину с места (см)	100	90	110	105	120	115	130	125
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+2	+1	+3	+3	+5	+3	+5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	3	7	4	10	6	10	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 30 сек)	8	7	10	9	11	10	12	11
Вид норматива	Результат норматива							
	9 лет		10 лет		11 лет		12 лет	
	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег 30 м (сек)	6,2	6,4	6,0	6,2	5,7	6,0	5,5	5,8
Прыжок в длину с места (см)	135	130	140	135	150	140	160	145
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+4	+5	+5	+6	+6	+7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5	13	7	15	8	18	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 30 сек)	13	12	14	13	16	14	18	15

Вид норматива	Результат норматива									
	13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 30 м (сек)	5,3	5,6	5,1	5,4	4,9	5,2	4,8	5,1	4,7	5,0
Прыжок в длину с места (см)	165	150	170	155	175	160	185	165	195	170
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+7	+8	+8	+9	+9	+10	+10	+11	+11	+12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	10	22	12	25	13	28	14	30	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 30 сек)	20	16	22	17	24	18	26	20	28	22

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

3.1. Учебно-методическое обеспечение.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха, и соответствующими санитарно-гигиеническими условиями.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, патриотической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебно-тренировочного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения для обучающихся младшего возраста ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Тренер-преподаватель, осуществляя работу, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Тренеру-преподавателю следует формировать коллектив и изучать индивидуальные особенности обучающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных спортсменов тренер-преподаватель должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям физической культурой и избранным видом спорта.

Исходя из цели, занятия обучающихся могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствование работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты, проводится

тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных учащихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть эстафеты, «Веселые старты», турниры и прочие соревнования по разным видам спорта.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений. Групповые теоретические занятия с обучающимися младших возрастов проводятся в форме кратких популярных бесед.

При *индивидуальной форме* обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к учебно-тренировочному занятию.

При *фронтальной форме* группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Одной из форм образовательного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения.

Результатом реализации Программы должно стать качественное решение комплекса задач:

- Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.
- Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей состояния физического развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т. д.).
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам разнообразных видов спорта и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности.
- Формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, подвижные игры, сюжетно-ролевые и имитационные упражнения, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.).

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом обучающиеся размещаются так, чтобы солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Сдует научить обучающихся правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий, выраженную в трехчастной схеме. Вводная, основная и заключительная части занятий имеют свои задачи и соответствующее содержание, но, прежде всего, содержание, основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача тренера-преподавателя – прививать интерес и любовь обучающихся к систематическим занятиям. Тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что, несомненно, способствует формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Распределение времени по частям занятия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной задачи* является предварительная организация обучающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части определяется задачами и содержанием основной части.

Разминка повышает функциональные возможности организма обучающегося, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность обучающегося усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки – подготовить обучающегося к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 20 минут.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части учебно-тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость, обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность – 50-70 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог

занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающей интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия – 8-10 мин.

Многолетняя спортивная подготовка — это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов подготовки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют физическое состояние обучающегося, это - прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств.

Нервная система детей 5-9 лет отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования различных двигательных навыков. Однако организм детей данного возраста еще мало сопротивляется неблагоприятным условиям среды: у детей легко возникает желудочно-кишечные, простудные и другие заболевания.

Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей 5-9-летнего возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности в связи, с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка, и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития».

На протяжении 5-9 лет осуществляется непрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей. У детей от 5 до 9 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

Вместе с тем ученые утверждают, что максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых способностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 6 до 9 лет обнаружены некоторые замедления силовых показателей. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств.

Возрастные особенности детей и подростков можно кратко охарактеризовать следующим образом. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы:

- 7 лет – конец периода первого детства;

- 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – период второго детства;
- подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков;
- с 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 лет длина увеличивается на 9-10 см; с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Установлено, что в процессе развития человека частота сердечного сокращения с возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает величин, близких к показателям взрослых людей. Так, частота сердечного сокращения в 7 лет составляет 85-90 уд/в мин., к 14-15 годам снижается до 70-76 ударов в минуту. В возрасте 16-17 лет частота сердечного сокращения составляет 65-75 ударов в минуту, то есть практически не отличается от взрослых людей.

При занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональные изменения, в частности сердечно-сосудистой системы. Отметим тот факт, что значительные темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода.

В этом случае важно знать, что основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Наличие этих показателей дает основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена.

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания.

Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного увеличения росто-весовых показателей и девочек, и мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Необходимо также отметить тот факт, что нельзя оставлять без внимания возрастной период, когда-то или иное физическое качество совершенствуется в меньшей степени. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, где имеются разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств отражены в Таблице № 4.

Таблица № 4

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст										
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Выносливость: аэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающегося, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);

- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп не участвуют в официальных спортивных соревнованиях. В этих группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований (товарищеских встреч) по общей и специальной физической подготовке, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов, особенно в осенний, весенний и зимний период. Занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе при хорошей погоде, особенно в летний период.

При планировании учебной нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объёма и интенсивности учебной нагрузки:

1. Занятия с большим объёмом и малой интенсивностью;
2. Занятия с малым объёмом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на развитие физических качеств.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато – от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме ребенка (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки – по пульсу, то есть по частоте сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Учащение пульса характеризуется степенью нагрузки: после вводно-подготовительной части – не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ – не менее чем 50%, специальных упражнений – не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса превышает исходную величину на 15-20%.

Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней – 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Средства и методы, величина и характер учебно-тренировочных нагрузок.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер учебно-тренировочных нагрузок определяются недельным планом учебно-тренировочного занятия. Продолжительность учебно-тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Необходимо следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности обучающихся, ухудшением процессов восстановления после учебно-тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности учебно-тренировочного процесса.

На развитие физических качеств детей в возрасте от 5 до 9 лет оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Тренер-преподаватель должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения:

- бег в быстром и медленном темпе;
- бег с ускорением по прямой, по диагонали.

Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия относительно с намеченным темпом. Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров.

При обучении быстрому началу движения применяется:

- бег с ускорением по сигналам;
- старт из разных исходных положений.

Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры на прогулке.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения:

- применение необычных исходных положений (бег и исходное положение стоя на коленях, сидя, лежа);
- прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения;
- быстрая смена различных положений;
- изменения скорости или темпа движения;
- выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками.

Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить Равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и другие.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и другие). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения.

В этом возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

При работе со спортивно-оздоровительными группами выделяют 2 основные группы средств учебно-тренировочных воздействий:

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у обучающихся правильной осанки, воспитания силовых способностей, растягивания и расслабления мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий эффект для организма. Их применение также усиливает развитие координационных способностей у учащихся. Если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия, требуют наличия строгой дозировки.

3.2. Материально-техническое обеспечение.

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации Программы и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Требования к материально-техническим условиям реализации общеразвивающей программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие лыжной трассы;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение необходимым оборудованием и спортивным инвентарем (Таблица № 5);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (зависит от выделенных финансовых средств на организацию физкультурных, спортивных мероприятий);
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (зависит от выделенных финансовых средств на организацию физкультурных, спортивных мероприятий);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля осуществляется по договору с медицинской организацией об оказании услуг по спортивной подготовке.

Обеспечение необходимым оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (6, 8,16,24,32 кг)	комплект	2
3.	Игла для накачивания мячей	штук	5
4.	Канат для лазания	штук	2
5.	Ковер (для самбо (11х11), татами)	комплект	1
6.	Мат гимнастический	штук	8
7.	Мешок боксерский	штук	2
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч для регби	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
14.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
15.	Свисток	штук	1
16.	Секундомер	штук	3
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
19.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
20.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
21.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
22.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

3.3. Кадровое обеспечение.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях в спортивно-оздоровительных группах, кроме основного тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики видов спорта, а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих образовательный процесс, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022,

регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

3.4. Учебно-информационное обеспечение.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144Н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методическая литература:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения. – М.: Просвещение, 1992.
2. «Атлетика-2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «Физкультура и спорт», 1985.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте ловкость, силу, выносливость, - М.: Просвещение, 1981.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура, - М.: Владос, 2001.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
7. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. – М.: Советский спорт, 1974.
8. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
9. Лебедева О.Е. Дополнительное образование детей. Москва, «Владос», 2003.

10. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, СЕ. Табаков Н - М.: ТВТ Дивизион, 2011.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.
13. Моргунова О.Н. Фикультурно-оздоровительная работа, ТЦ «Учитель», - Воронеж, 2005.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003.
15. Полтавцева Н.В. Физическая культура в детстве, - М.: «Просвещение», 2005.
16. Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта: методические рекомендации – сост. А.П. Щербак. – Электрон. Текстовые дан. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. – (Физическая культура и спорт).
17. Свищев И.Д., Жердеев В.Э., Кабанов Л.Ф. и др. ДЗЮДО. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003.
18. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
19. Сократова Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. - М., 2005.
20. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995.
21. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Москва, «Советский спорт», 2005.
22. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Методические рекомендации по проектированию дополнительных. – М., 2021.
23. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1987.
24. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. Москва, «Физкультура и спорт», 1980.
25. Черток Т.Я. Ради здоровья детей, - М.: Просвещение, 1985.
26. Шустова А.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста, - М.: Просвещение, 1982.

Приложение № 1
к Основной дополнительной
общеразвивающей программе в области
физической культуры и спорта

**Администрация городского округа Сухой Лог
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МАУ ДО СШ)**

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
МАУ ДО СШ
(Протокол от «__» _____ 2023г.
№ ____)

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МАУ ДО СШ
_____ Скопцова Н.Б.
от «__» _____ 2023 г.
№ _____

**Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта**

Возраст обучающихся: _____ лет
Срок реализации программы: _____ год

Автор-составитель:
Ф.И.О., должность