



**Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 4 города Сочи**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ № 4 г. Сочи
от 31.08.2023 г. протокол № 3

Утверждаю
Директор
МБУДО СШ № 4 г. Сочи
_____ О.Г. Беренда
Приказ № 146 от 12.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности**

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень программы: Базовый
Срок реализации программы: 1 год
Возрастная категория: от 6 лет
Вид программы: авторская
Форма обучения: Очная, очная с применением
дистанционных технологий и электронного обучения
ID номер в навигаторе 52617
Программа реализуется: На платной основе

Разработчик программы:
Заместитель директора по учебно-спортивной работе
Оловянникова Ю.А.
Тренер-преподаватель
Лобейко В.А.
Тренер-преподаватель
Дымчак И.А.

Сочи, 2023 год

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	9
2.	Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации	11
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Оценочные материалы	12
2.5.	Методические материалы	14
2.6.	Список литературы	16

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

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

5. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

6. Устав МБУДО СШ № 4 г. Сочи.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее физическое развитие детей, что способствует укреплению здоровья, увеличению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам, повышению иммунитета.

ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без неё не обойтись. Подготавливает базу для специальной физической подготовки (СФП) в конкретном виде спорта.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все, меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых учащихся, профессионально ориентировать их,

способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить учащихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Новизна Программы заключается в том, что акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической двигательной активности. Поэтому в течение всего срока обучения сохраняется структура тренировочных занятий, что позволяет зачислять учащихся в течении года.

Отличительной особенностью данной программы является принцип ее построения, который обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя тренеру-преподавателю обеспечивать качество освоения программы учащимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута учащегося.

Адресат программы. На обучение по Программе принимаются дети от 6 лет лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного (индивидуального) отбора.

Уровень программы – базовый.

Срок реализации Программы 1 года, 46 учебных недели в году (6 часов в неделю).

Формы организации и режим реализации программы.

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Режим занятий.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУДО СШ № 4 г. Сочи, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Наполняемость учебных групп от 1 до 16 человек.

Группы формируются по возрасту и уровню подготовленности.

Особенности образовательного процесса. Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддерживать одарённых обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку; создать условий для индивидуального физического и нравственного развития обучающихся.

Возможна сетевая форма реализации образовательных программ, которая обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения, в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же

программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

Программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала заявленным целям Программы в сроки: промежуточный контроль после окончания обучения на ознакомительном уровне, итоговый контроль после окончания обучения на базовом уровне.

Доступность реализации Программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1. Цели и задачи

Основная цель Программы - организация свободного времени учащихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий в области избранного вида спорта и физической культуры.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

Личностные:

- формирование культуры поведения;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие самоконтроля;

Метапредметные:

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- создание мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие способности к эффективному взаимодействию;
- развитие чувства ответственности и самостоятельности.

Предметные:

- Формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Обучение технике выполнения общеразвивающих, гимнастических, легкоатлетических упражнений;
- Обучение ловли, передачи и бросков мяча;
- Обучение правилам безопасности во время выполнения упражнений.

1.3. Содержание программы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки футболистов. Планирование — это определение задач, средств методов, величины

тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Ежегодный учебный план рассчитан на 46 учебных недель в году и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка, Физическая подготовка, Спортивные и подвижные игры, Аттестация (Таблица № 1).

Таблица № 1

Учебный план

№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень	Форма аттестации
1.	Теоретическая подготовка	28	собеседование
2.	Общая Физическая подготовка	189	Контрольные нормативы
2.1.	Общеразвивающие упражнения	69	
2.2.	Гимнастические упражнения	50	
2.3.	Легкоатлетические упражнения	70	
3.	Спортивные и подвижные игры	55	
4.	Аттестация	4	Собеседование. Контрольные нормативы
4.1.	Промежуточная		
4.2.	Итоговая	4	
5.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану	
6.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	По приказу учреждения	
Итого часов		276	

В разделе «**Теоретическая подготовка**» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебных занятиях, истории физической культуры и спорта. В данном разделе занимающиеся знакомятся с основными правилами техники безопасности на занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формируют навыки страховки и само страховки.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества с преимущественным использованием подвижных игр. Включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений.

Раздел «**Спортивные и подвижные игры**» включает в себя спортивные и подвижные игры. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения отдельных элементов техники, их вариативности, различных связей и фрагментов игровой деятельности, с преимущественным использованием обучающих игр.

Раздел «**Аттестация**» содержит контрольные нормативы, состоящие из упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Раздел «Самостоятельная работа»

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

Раздел «Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий»

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Google, Сервисы Яндекс, В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»), Платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

Базовый уровень (276 час.)

Теоретическая подготовка (28 час.)

Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качествах и их развитие. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий.

Общая физическая подготовка (189 час.)

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена

направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая-для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья -для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя) . Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя па гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);

- то же на точность (в цель);

- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180,360 градусов;

- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;

- метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Спортивные и подвижные игры (55 час.). Волейбол, ручной мяч, футбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Аттестация (4 час.). Во базовом уровне проводится итоговая аттестация для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям.

1.5. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка», учащийся должен:

Личностные результаты

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;

- развить адаптацию к жизни в обществе.

Метапредметные результаты

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- иметь чувство ответственности и самостоятельности;
- владеть способностью к эффективному взаимодействию;
- иметь мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Предметные результаты

- владеть навыками общей и частной гигиены;
- приобрести теоретические знания о физической культуре и спорте;
- развить физические качества;
- уметь выполнять общеразвивающие, легкоатлетические и гимнастические упражнения под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.
- освоить технику ловли, передачи и броска мяча;
- знать правила безопасности во время выполнения упражнений

Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик учащегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, в том числе ожидаемым результатом является переход обучающихся на дополнительную программу спортивной подготовки при успешном прохождении итоговой аттестации.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

- Период обучения – с сентября по август:
 - Базовый уровень – 1 год обучения.
- Начало обучения – по приказу учреждения.
- Продолжительность Программы:
 - Базовый уровень – 46 учебных недель, 6 часов в неделю, общее количество 276 часов.
- Режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю).

Таблица № 2

Примерное распределение учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» Базовый уровень (276 часов)

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	28
2.	Общая физическая подготовка	17	16	17	17	11	16	17	17	10	17	17	17	189
	Общеразвивающие упражнения	6	6	6	6	4	6	6	5	6	6	6	6	69
	Гимнастические упражнения	6	7	5	5	2	3	3	5	2	7	5	5	50
	Легкоатлетические упражнения	5	3	6	3	5	7	8	7	6	4	6	6	70
3.	Спортивные и подвижные игры	5	6	5	5	5	3	3	5	2	6	5	5	55
4.	Аттестация									4				4
	Итоговая									4				4
ВСЕГО ЧАСОВ:		24	26	24	24	18	22	22	24	18	26	24	24	276

2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Универсальный спортзал (игровой) МБУДО СШ № 4 г. Сочи оборудованный волейбольными стойками, сетками волейбольной, судейской стойкой, скамейками гимнастическими, шведскими стенками.

2. Открытые беговые дорожки спортивного комплекса «Юность».

3. Футбольные поля ОУ оборудованные футбольными воротами, сеткой, искусственным покрытием.

4. Спортивные залы ОУ оборудованный волейбольной сеткой, шведской стенкой.
5. Универсальная игровая площадка СШ № 10 с футбольной разметкой, воротами и сеткой.
6. Спортивный инвентарь: футбольные и волейбольные мячи на каждого учащегося; стойки для обводки, обруч гимнастический, скакалки, мячи набивные различной массы, отбивные сетки, сетки для мячей.

2.3. Формы аттестации

Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно - качественных показателях, физической, теоретической подготовленности проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года с целью контроля за выполнением учебного плана, мониторинга освоения учебного материала

Итоговая аттестация осуществляется по окончании обучения, по физической подготовке – выполнение контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования.

При проведении аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех учащихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат. Результаты заносятся в протокол.

2.4. Оценочные материалы

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся тестирование по физической подготовленности.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроения, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

Контрольные тесты

Основным показателем выполнения программных требований являются промежуточная и итоговая аттестация, которая проводится в форме контрольных тестов по физической подготовке.

Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке

№ п/п	Наименование тестов	Ед. изм.
1.	Бег 30 метров	сек.
2.	Челночный бег 3х10 метров	сек.
3.	Прыжки в длину с места	см.
4.	Бросок набивного мяча 1 кг	см.
5.	Непрерывный бег	м.

- **Бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **Челночный бег 3х10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **Прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **Бросок набивного мяча 1 кг (см.)** Двумя руками из-за головы, стоя.

Основные требования по окончании обучения

Теоретическая подготовка. Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании.

Общая физическая подготовка. Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 30 м. Гимнастические упражнения: группировку, перекаты, кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Освоить: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

2.5. Методические материалы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью *подготовительной части* является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов. Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;

– пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Понятие “*объем*” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

Понятие “*интенсивность*” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. Сердечно-сосудистая система чутко реагирует на изменения внешней и внутренней среды. Ввиду большой динамичности ЧСС, изменения ее уровня четко характеризуют меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения физической нагрузки. Поэтому при контроле за величиной физической нагрузки применяется оперативная *пульсометрия*, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета.

Определение ЧСС методом пульсометрии - один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения. ЧСС чаще всего измеряется при пальпации височной, сонной, лучевой артерий и по сердечному толчку.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо прослушивается биение пульса). Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек.

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).

Таблица №4

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Опрос, беседа.
2	Общая Физическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая, поточная, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, спортивный инвентарь	Контрольные нормативы, Промежуточная и итоговая аттестация.
3	Спортивные и подвижные игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащего Терминология, жестикуляция.	Учебная игра

2.6. Список литературы

1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Творческий центр, Москва, 2002.
2. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. «Физкультура и спорт», 1998.
3. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва «Физкультура и спорт». 1965.
4. Столов И.И., Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие/И.И. Столов, В.В. Ивочкин – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
5. Матвеев Л.П. основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. А.Н. Каинов Организация работы спортивных секций в школе [Текст]: учебник/ Каинов А.Н. Изд.2-е. – Волгоград: Учитель, 2016г – 167 с.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2017.
8. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков - Киев: Олимп. лит.,2002. - 295 с.
9. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов /под ред. В.П. Губа - Смоленск: Изд-во ТО информ.-коммерческого агенства,1997. - 221 с.
10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.;

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ.
2. <http://www.kubansport.ru> - Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.
3. <http://минобрнауки.рф> - Министерство образования и науки РФ.
4. <http://www.rfs.ru/> - Российский футбольный союз