

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Веселовский центр творчества

Принято решением  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2023г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

Веселовский ЦТ

Г.А. Лямкина

Приказ №173 от 01.09.2023г.



Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 28.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**"Общая физическая подготовка"**

Возраст обучающихся :12-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Даютова И.Г.

педагог дополнительного  
образования

п. Весёлый  
2023 г.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка.....              | 3  |
| Учебно- тематический план.....          | 12 |
| Календарно- тематический план.....      | 20 |
| Содержание программы.....               | 34 |
| Методическое обеспечение программы..... | 39 |
| Список литературы.....                  | 44 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9.08.2010 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Уставом и локальными актами МБУ ДО Веселовский ЦТ.

**Направленность программы и направление деятельности.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Вид программы и её уровень.** Программа модифицированная, разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Уровень программы - углубленный.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа 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 в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Программа по ОФП составлена с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП учащийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

**Новизна дополнительной программы.** Новизна программы заключается в том, что составлена она на основе подвижных игр направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости). Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности. Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и

культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности

**Отличительные особенности программы.** Отличительной особенностью данной образовательной программы является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету. Благодаря использованию нестандартного подхода при организации занятий в рамках образовательной программы учащиеся получают возможность самовыражения, учатся взаимодействовать друг с другом, с уважением относиться к мнению других людей и овладевают искусством дискуссии.

Отличительные особенности программы от других программ:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области различных видов спорта, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

**Объем программы.** Продолжительность образовательно-воспитательного цикла – четыре года. Сроки реализации программы зависят от поставленных целей и объема содержания. Для достижения высоких результатов и оказания качественных услуг дополнительного образования.

Программа первого, второго года обучения – программа начального уровня-программа укрепления здоровья, развитие физических качеств.

Программа третьего, четвертого года обучения – программа совершенствования знаний и умений, повышения мастерства.

1-й год обучения - 36 часа в год.

2-й год обучения - 144 часа в год.

3-й год обучения - 216 часов в год.

4-й год обучения - 216 часов в год.

#### **Режим занятий.**

1-й год обучения - 1 раза в неделю по 1 учебным часу.

2-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебным часа.

3-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебным часа.

4-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебным часа.

Продолжительность занятий: 40 минут.

#### **Формы и методы образовательного процесса.**

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.) Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные, районные соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

**Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

*Личностные результаты* отражаются в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и славную историю побед наших борцов на соревнованиях самого высокого ранга

*Метапредметные результаты* проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

*Предметные результаты* освоения разделов программы отражают формирование первоначальных представлений об их значении для укрепления физического, социального и психологического здоровья человека.

### **Первый год обучения**

Учебно–воспитательный процесс строится таким образом, чтобы занятия борьбой, способствовали развитию уверенности, независимости, облегчающий процесс самоутверждения в обществе особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.

**Цель:** отбор, комплектование и сохранность учебных групп;

#### **Задачи:**

- ознакомление с основными средствами подготовки спортсмена;
- выявление задатков и способностей детей;
- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития.

#### **После первого года обучения учащиеся научатся:**

- нормам поведения в коллективе и в обществе;
- правилам техники безопасности ,
- гигиене, закаливанию, режиму физкультурника.
- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;

- оказывать первую медицинскую помощь;

**Овладеют:**

- знаниями и навыками приобретенные основы техники и тактики спортивных игр;
- элементы акробатики и гимнастики.

**Второй год обучения**

**Цель:** овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения самостоятельных занятий;

**Задачи:**

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- определение вида спорта для по следующих занятий.

**После второго года обучения учащиеся научатся:**

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения
- выполнить основные элементы техники и тактики спортивных игр;
- выполнять игровые комплексы;

Овладеют: знаниями и навыками в организации и проведения соревнований; судейской практики.

тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой.

общеразвивающими и специальными подготовительными упражнениями

**Третий год обучения**

Специфика деятельности учащихся на занятиях по общей физической подготовки интенсивная эмоциональная окраска, яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств – позволяют педагогу формировать в реальной ситуации

отношение учащихся к различным морально - этическим нормам, эффективно использовать занятия для воспитания всесторонне развитой личности.

**Цель:** повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

**Задачи:**

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе;
- приобретение навыков в организации и проведения соревнований.

**После третьего года обучения учащиеся научатся:**

- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;
- анализировать, индивидуальные особенности в технике выполнения приемов в спортивных играх

Овладеют:

- знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности;
- основными требованиями к тактике и технике спортивных игр;
- основами методического обучения и тренировки спортсмена;

**Четвертый год обучения**

Специфика деятельности учащихся на занятиях по общей физической подготовке – ее интенсивная эмоциональная окраска, яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств – позволяют педагогу формировать в реальной ситуации отношение учащихся к различным морально - этическим нормам, эффективно использовать тренировки для воспитания всесторонне развитой личности.

**Цель:** повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

**Задачи:**

- овладение основами техники и тактики в различных видах спорта, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе;

- приобретение навыков в организации и проведения

**После четвертого года обучения воспитанники научатся:**

- проводить тренировочные и соревновательные игры с учетом тактического плана;

- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;

- анализировать, индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций в волейболе ,баскетболе и д. р. видов спорта

Овладеют:

- знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности;

- основными требованиями к тактике и технике спортивных игр.

### Учебно-тематические план 1 года обучения

| №<br>п/п | Наименование тем и разделов   | Всего<br>часов | Теоретические<br>Занятия | Практические<br>занятия | Формы<br>организации<br>занятий | Формы аттестации,<br>контроля                       |
|----------|---|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------------|---|
| 1.       | Физическая культура и спорт   | 1              |                          | 1                       | Групповая                       | Устный опрос  |
| 2.       | «ОФП» в системе физического воспитания учащихся   | 1              |                          | 1                       |                                 | Устный опрос  |
| 3.       | История Российского физкультурного движения   | 1              |                          | 1                       | Групповая                       | Устный опрос  |
| 4.       | Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена  | 1              |                          | 1                       | Групповая                       | Устный опрос  |
| 5.       | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.                                    | 1              |                          | 1                       | Групповая                       | Устный опрос  |
| 6.       | Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения учащихся.<br>Страховка и самостраховка | 5              | 4                        | 1                       | Групповая                       | Устный опрос,<br>контрольно-переводные<br>нормативы |

|     |  |    |    |    |           |  |
|-----|--|----|----|----|-----------|--|
| 7.  | Общие основы тактики-техники спортивных игр. | 6  | 5  | 1  | Групповая | Устный опрос, контрольно-переводные нормативы  |
| 8.  | Воспитание физических качеств                | 6  | 5  | 1  | Групповая | Устный опрос, контрольно-переводные нормативы. |
| 9.  | Игровые комплексы                            | 6  | 5  | 1  | Групповая | Устный опрос, контрольно-переводные нормативы  |
| 10. | Врачебный контроль                           | 2  |    | 2  | Групповая |  |
| 11. | Восстановительные мероприятия                | 2  |    | 2  | Групповая |  |
|     | ИТОГО  | 36 | 19 | 17 | Групповая |  |

### Учебно-тематический план 2 года обучения

| № п/п | Наименование тем и разделов  | Всего часов | Теоретические Занятия | Практические Занятия | Формы организации занятий | Формы аттестации, контроля                    |
|-------|--|-------------|-----------------------|----------------------|---------------------------|---|
| 1.    | Физическая культура и спорт  | 1           |                       | 1                    | групповая                 | Устный опрос                                  |
| 2.    | «ОФП» в системе физического воспитания учащихся  | 1           |                       | 1                    | групповая                 | Устный опрос                                  |
| 3.    | История Российского физкультурного движения  | 1           |                       | 1                    | групповая                 | Устный опрос                                  |
| 4.    | Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена   | 1           |                       | 1                    | групповая                 | Устный опрос                                  |
| 5.    | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.                                 | 1           |                       | 1                    | групповая                 | Устный опрос                                  |
| 6.    | Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения учащихся. Страховка и самостраховка | 21          | 20                    | 1                    | групповая                 | Устный опрос, контрольно-переводные нормативы |
| 7.    | Общие основы тактики-техники   | 39          | 38                    | 1                    | групповая                 | Устный опрос, контрольно-                     |

|     |                               |     |     |    |           |   |
|-----|-------------------------------|-----|-----|----|-----------|---|
|     | спортивных игр.               |     |     |    |           | переводные<br>нормативы                                 |
| 8.  | Воспитание физических качеств | 47  | 45  | 2  | групповая | Устный опрос,<br>контрольно-<br>переводные<br>нормативы |
| 9.  | Игровые комплексы             | 22  | 20  | 2  | групповая | контрольно-<br>переводные<br>нормативы, устный<br>опрос |
| 10. | Врачебный контроль            | 4   | 2   | 2  | групповая |   |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 6   |     | 6  | групповая |   |
|     |                               | 144 | 125 | 19 | групповая |   |

### Учебно-тематический план 3 года обучения

| № п/п | Наименование тем и разделов  | Всего часов | Теоретические Занятия | Практические Занятия | Формы организации занятий | Формы аттестации, контроля                     |
|-------|--|-------------|-----------------------|----------------------|---------------------------|--|
| 1.    | Физическая культура и спорт  | 1           | 1                     |                      | групповая                 | Устный опрос                                   |
| 2.    | «ОФП» в системе физического воспитания учащихся  | 1           | 1                     |                      | групповая                 | Устный опрос                                   |
| 3.    | История Российского физкультурного движения  | 1           | 1                     |                      | групповая                 | Устный опрос                                   |
| 4.    | Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена   | 1           | 1                     |                      | групповая                 | Устный опрос                                   |
| 5.    | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.                                 | 1           | 1                     |                      | групповая                 | Устный опрос                                   |
| 6.    | Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения учащихся. Страховка и самостраховка | 21          |                       | 21                   | групповая                 | Устный опрос, контрольно-переводные нормативы. |
| 7.    | Общие основы тактики-техники   | 66          | 1                     | 65                   | групповая                 | Устный опрос, контрольно-                      |

|     |                               |     |   |     |           |  |
|-----|-------------------------------|-----|---|-----|-----------|--|
|     | спортивных игр.               |     |   |     |           | переводные<br>нормативы                |
| 8.  | Воспитание физических качеств | 86  |   | 86  | групповая | контрольно-<br>переводные<br>нормативы |
| 9.  | Игровые комплексы             | 28  |   | 28  | групповая | контрольно-<br>переводные<br>нормативы |
| 10. | Врачебный контроль            | 4   | 2 | 2   | групповая |  |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 6   |   | 6   | групповая |  |
|     | ИТОГО                         | 216 | 8 | 208 |           |  |

### Учебно-тематический план 4 года обучения

| № п/п | Наименование тем и разделов  | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия | Формы организации занятий | Формы аттестации, контроля      |
|-------|--|-------------|-----------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 1.    | Физическая культура и спорт  | 1           | 1                     |                      | групповая                 | Устный опрос                    |
| 2.    | «ОФП» в системе физического воспитания учащихся  | 1           | 1                     |                      | групповая                 | Устный опрос                    |
| 3.    | История Российского физкультурного движения  | 1           | 1                     |                      | групповая                 | Устный опрос                    |
| 4.    | Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена   | 1           | 1                     |                      | групповая                 | Устный опрос                    |
| 5.    | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.                                 | 1           | 1                     |                      | групповая                 | Устный опрос                    |
| 6.    | Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения учащихся. Страховка и самостраховка | 21          |                       | 21                   | групповая                 | контрольно-переводные нормативы |
| 7.    | Общие основы тактики-техники спортивных игр.   | 66          | 1                     | 65                   | групповая                 | Устный опрос, контрольно-       |

|     |                                  |     |   |     |           |  |
|-----|----------------------------------|-----|---|-----|-----------|--|
|     |                                  |     |   |     |           | переводные<br>нормативы                                |
| 8.  | Воспитание физических<br>качеств | 86  |   | 86  | групповая | контрольно-<br>переводные<br>нормативы                 |
| 9.  | Игровые комплексы                | 28  |   | 28  | групповая | контрольно-<br>переводные<br>нормативы                 |
| 10. | Врачебный контроль               | 4   | 2 | 2   | групповая | Устный опрос<br>контрольно-<br>переводные<br>нормативы |
| 11. | Восстановительные<br>мероприятия | 6   |   | 6   | групповая |  |
|     | ИТОГО                            | 216 | 8 | 208 |           |  |

### Календарно-тематический план 1 год обучения

| №<br>п/п | Наименование тем<br>и разделов  | Всего<br>часов | Теоре-<br>тичес-<br>кие<br>Занят<br>ия | Практическ<br>ие<br>занятия | Формы<br>организации<br>занятий | Формы<br>аттестации,<br>контроля                    |
|----------|---|----------------|--|-----------------------------|---------------------------------|---|
| 1.       | Физическая культура и спорт   | 1              |  | 1                           | Групповая                       | Устный опрос  |
| 2.       | «ОФП» в системе физического воспитания учащихся   | 1              |  | 1                           | Групповая                       | Устный опрос  |
| 3.       | История Российского физкультурного движения   | 1              |  | 1                           | Групповая                       | Устный опрос  |
| 4.       | Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена  | 1              |  | 1                           | Групповая                       | Устный опрос  |
| 5.       | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.                                    | 1              |  | 1                           | Групповая                       | Устный опрос  |
| 6.       | Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения учащихся.<br>Страховка и самостраховка | 5              | 4                                      | 1                           | Групповая                       | Устный опрос,<br>контрольно-переводные<br>нормативы |

|     |  |    |    |    |           |  |
|-----|--|----|----|----|-----------|--|
| 7.  | Общие основы тактики-техники спортивных игр. | 6  | 5  | 1  | Групповая | Устный опрос, контрольно-переводные нормативы  |
| 8.  | Воспитание физических качеств                | 6  | 5  | 1  | Групповая | Устный опрос, контрольно-переводные нормативы. |
| 9.  | Игровые комплексы                            | 6  | 5  | 1  | Групповая | Устный опрос, контрольно-переводные нормативы  |
| 10. | Врачебный контроль                           | 2  |    | 2  | Групповая |  |
| 11. | Восстановительные мероприятия                | 2  |    | 2  | Групповая |  |
|     | ИТОГО  | 36 | 19 | 17 |           |  |

### Календарно- тематический план 2-3 год обучения

| №  | Дата | Кол-во часов | Содержание занятия   | Оснащение                                      |
|----|------|--------------|--|--|
| 1. |      | 2            | Вводное занятие. Теоретическое занятие.<br>Техника безопасности. Профилактика травматизма<br>Легкая атлетика. Правильное дыхание. Теоретическое занятие.<br>Легкая атлетика. Бег 10 мин. ОРУ.Занятия на брусках. Практическое занятие. | Программа «ОФП», инструктаж.                   |
| 2. |      | 2            | Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Техника безопасности. Теоретическое занятие.<br>Упражнения с отягощением. Гири, штанга . Упражнения с собственным весом.Практическое занятие.                           | Маты;<br>Штанга;<br>Прыгалка;<br>Мяч;<br>Гири; |
| 3. |      | 2            | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Цели и задачи<br>.Гигиена спортсмена. Теоретическое занятие. Упражнения на укрепление мышц с резиновым эспандером. Практическое занятие.  | Гантели;<br>Спортивные снаряды.                |
| 4. |      | 2            | Акробатика. Техника безопасности. Теоретическое занятие. Строевые упражнения.<br>Акробатика. Отработка кувырков. Практическое  |  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  |   | занятие..Упражнения с резиновым эспандером.   |
| 5.  |  | 2 | Упражнения на реакцию. Цели, задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие.<br>Упражнения на реакцию. Игры с элементами борьбы. Практическое занятие.                                |
| 6.  |  | 2 | Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности. Теоретическое занятие.<br>Упражнения на силу. Упражнения с собственным весом. Практическое занятие.                               |
| 7.  |  | 2 | Упражнения на развитие силы мышц ,рук, спины. Цели и задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие. Техника безопасности.<br>Упражнения на развитие мышц ног.. Практическое занятие. |
| 8.  |  | 2 | Упражнения на тренажерах. Техника безопасности, особенности. Теоретическое занятие.<br>Развитие ловкости и гибкости. Практическое занятие.  |
| 9.  |  | 2 | Развитие силовой выносливости.Упражнения с резиновым эспандером.. Отработка упражнений на тренажерах. Практическое занятие.<br>Игра «Борцовское регби».                                   |
| 10. |  | 2 | Основные элементы комплексов общеразвивающих упражнений на развитие силовой выносливости, координации движений. Техника безопасности.<br>Практическое занятие.                            |
| 11. |  | 2 | Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена. Теоретическое занятие ..Легкая атлетика.<br>Оздоровительный бег.<br>. Прыжки. Практическое занятие.                   |
| 12. |  | 2 | Развитие ловкости и силы .Упражнения с отягощениями. Гири,  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  |   | штанга. Упражнения с собственным весом, Практическое занятие.   |
| 13. |  | 2 | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения. Практическое задание.  |
| 14. |  | 2 | Акробатика. Развитие силы мышц шеи. Отработка упражнений на мосту. Практическое занятие.  |
| 15. |  | 2 | Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.   |
| 16. |  | 2 | Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, спины. Практическое занятие.   |
| 17. |  | 2 | Комплексы упражнений на развитие ловкости гибкости. Практическое занятие.   |
| 18. |  | 2 | Оздоровительный бег. Развитие выносливости. Практическое занятие.   |
| 19. |  | 2 | Групповые упражнения на развитие силы и выносливости. Практическое занятие.   |
| 20. |  | 2 | Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков.  |
| 21. |  | 2 | Гигиена, закаливание и режим спортсмена Теоретическое занятие. Упражнения на развитие силы.. Гири, штанга, перекладина. Практическое занятие. |
| 22. |  | 2 | Футбол. История, правила. Теоретическое занятие. Футбол. Практическое занятие.  |
| 23. |  | 2 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.. Практическое занятие.  |
| 24. |  | 2 | Акробатика. Отработка упражнений: прыжок с кувырком ,переворот через руки. Практическое занятие.  |
| 25. |  | 2 | Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.   |

|     |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|
| 26. |  | 2 | Упражнения на развитие силы мышц ног. Практическое занятие.  |  |
| 27. |  | 2 | Футбол в зале. Практическое занятие.<br>«Борцовское» регби.  |  |
| 28. |  | 2 | Упражнения на гибкость. Растяжка. Практическое занятие.  |  |
| 29. |  | 2 | Эстафеты. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие.<br>«Борцовское «регби». Практическое занятие.  |  |
| 30. |  | 2 | Борцовское регби. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие.   |  |
| 31. |  | 2 | Врачебный контроль, самоконтроль.. Теоретическое занятие.<br>Акробатика. Развитие мышц шеи Отработка упражнений на мосту. Практическое занятие.                            |  |
| 32. |  | 2 | Легкая атлетика. Занятия на брусьях, оздоровительный бег. Практическое занятие.  |  |
| 33. |  | 2 | Упражнения на развитие мышц ног. Практическое занятие.   |  |
| 34. |  | 2 | «Борцовское» регби на коленях. Практическое занятие.   |  |
| 35. |  | 2 | Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности. Теоретическое занятие.<br>Игры на координацию движения. Практическое занятие.                                  |  |
| 36  |  | 2 | Акробатика. Техника безопасности. Теоретическое занятие. Строевые упражнения.<br>Акробатика. Отработка кувырков. Практическое занятие.. Упражнения с резиновым эспандером. |  |
| 37  |  | 2 | Упражнения на реакцию. Цели, задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие.<br>Упражнения на реакцию. Игры с элементами борьбы. Практическое занятие.                 |  |
| 38  |  | 2 | Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности.  |  |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    |  |   | Теоретическое занятие.<br>Упражнения на силу. Упражнения с собственным весом.<br>Практическое занятие.  |
| 39 |  | 2 | Упражнения на развитие силы мышц ,рук, спины. Цели и задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие. Техника безопасности.<br>Упражнения на развитие мышц ног.. Практическое занятие. |
| 40 |  | 2 | Упражнения на тренажерах. Техника безопасности, особенности.<br>Теоретическое занятие.<br>Развитие ловкости и гибкости. Практическое занятие.   |
| 41 |  | 2 | Развитие силовой выносливости.Упражнения с резиновым эспандером.. Отработка упражнений на тренажерах. Практическое занятие.<br>Игра «Борцовское регби».                                   |
| 42 |  | 2 | Основные элементы комплексов общеразвивающих упражнений на развитие силовой выносливости, координации движений. Техника безопасности.<br>Практическое занятие.                            |
| 43 |  | 2 | Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена. Теоретическое занятие. Легкая атлетика.<br>Оздоровительный бег.<br>Прыжки. Практическое занятие.                      |
| 44 |  | 2 | Развитие ловкости и силы. Упражнения с отягощениями. Гири, штанга. Упражнения с собственным весом, Практическое занятие.  |
| 45 |  | 2 | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура.<br>Общеукрепляющие упражнения. Практическое задание.   |
| 46 |  | 2 | Акробатика. Развитие силы мышц шеи. Отработка упражнений на мосту. Практическое занятие.  |
| 47 |  | 2 | Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и   |

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
|    |  |   | быстроты. Практическое занятие.   |  |
| 48 |  | 2 | Упражнения на развитие силы мышц ног, рук.спины. Практическое занятие.  |  |
| 49 |  | 2 | Комплексы упражнений на развитие ловкости гибкости. Практическое занятие.   |  |
| 50 |  | 2 | Оздоровительный бег. Развитие выносливости. Практическое занятие.   |  |
| 51 |  | 2 | Групповые упражнения на развитие силы и выносливости. Практическое занятие.   |  |
| 52 |  | 2 | Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков.  |  |
| 53 |  | 2 | Гигиена, закаливание и режим спортсмена Теоретическое занятие.<br>Упражнения на развитие силы. Гири, штанга, перекладина. Практическое занятие. |  |
| 54 |  | 2 | Футбол. История, правила. Теоретическое занятие.<br>Футбол. Практическое занятие.   |  |
| 55 |  | 2 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Практическое занятие.   |  |
| 56 |  | 2 | Акробатика. Отработка упражнений: прыжок с кувырком, переворот через руки. Практическое занятие.  |  |
| 57 |  | 2 | Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.   |  |
| 58 |  | 2 | Упражнения на развитие силы мышц ног. Практическое занятие.   |  |
| 59 |  | 2 | Футбол в зале. Практическое занятие.<br>«Борцовское» регби.   |  |
| 60 |  | 2 | Упражнения на гибкость. Растяжка. Практическое занятие.   |  |
| 61 |  | 2 | Эстафеты. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие.<br>«Борцовское «регби». Практическое занятие.                                   |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 62 |  | 2 | Борцовское регби. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие.   |  |
| 63 |  | 2 | Врачебный контроль, самоконтроль.. Теоретическое занятие.<br>Акробатика. Развитие мышц шеи Отработка упражнений на мосту.<br>Практическое занятие.                                       |  |
| 64 |  | 2 | Легкая атлетика. Занятия на брусьях, оздоровительный бег.<br>Практическое занятие.   |  |
| 65 |  | 2 | Упражнения на развитие мышц ног. Практическое занятие.   |  |
| 66 |  | 2 | «Борцовское» регби на коленях. Практическое занятие.   |  |
| 67 |  | 2 | Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности.<br>Теоретическое занятие.<br>Игры на координацию движения. Практическое занятие.   |  |
| 68 |  | 2 | Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности.<br>Теоретическое занятие.<br>Упражнения на силу. Упражнения с собственным весом.<br>Практическое занятие.                        |  |
| 69 |  | 2 | Упражнения на развитие силы мышц, рук, спины. Цели и задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие. Техника безопасности.<br>Упражнения на развитие мышц ног. Практическое занятие. |  |
| 70 |  | 2 | Упражнения на тренажерах. Техника безопасности, особенности.<br>Теоретическое занятие.<br>Развитие ловкости и гибкости. Практическое занятие.  |  |
| 71 |  | 2 | Развитие силовой выносливости. Упражнения с резиновым эспандером.. Отработка упражнений на тренажерах. Практическое занятие.<br>Игра «Борцовское регби».                                 |  |
| 72 |  | 2 | Основные элементы комплексов общеразвивающих упражнений на   |  |

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
|    |  |   | развитие силовой выносливости, координации движений. Техника безопасности.<br>Практическое занятие.   |  |
| 73 |  | 2 | Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена. Теоретическое занятие. Легкая атлетика. Оздоровительный бег.<br>Прыжки. Практическое занятие. |  |
| 74 |  | 2 | Развитие ловкости и силы. Упражнения с отягощениями. Гири, штанга. Упражнения с собственным весом, Практическое занятие.  |  |
| 75 |  | 2 | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения. Практическое задание.  |  |
| 76 |  | 2 | Акробатика. Развитие силы мышц шеи. Отработка упражнений на мосту. Практическое занятие.  |  |
| 77 |  | 2 | Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.   |  |
| 78 |  | 2 | Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, спины. Практическое занятие.   |  |
| 79 |  | 2 | Комплексы упражнений на развитие ловкости гибкости. Практическое занятие.   |  |
| 80 |  | 2 | Оздоровительный бег. Развитие выносливости. Практическое занятие.   |  |
| 81 |  | 2 | Групповые упражнения на развитие силы и выносливости. Практическое занятие.   |  |
| 82 |  | 2 | Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков.  |  |
| 83 |  | 2 | Гигиена, закаливание и режим спортсмена Теоретическое занятие.<br>Упражнения на развитие силы. Гири, штанга, перекладина. Практическое занятие.                   |  |

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
| 84 |  | 2 | Футбол. История, правила. Теоретическое занятие.<br>Футбол. Практическое занятие.   |  |
| 85 |  | 2 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Практическое занятие.   |  |
| 86 |  | 2 | Акробатика. Отработка упражнений: прыжок с кувырком, переворот через руки. Практическое занятие.  |  |
| 87 |  | 2 | Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.   |  |
| 88 |  | 2 | Упражнения на развитие силы мышц ног. Практическое занятие.   |  |
| 89 |  | 2 | Футбол в зале. Практическое занятие.<br>«Борцовское» регби.   |  |
| 90 |  | 2 | Упражнения на гибкость. Растяжка. Практическое занятие.   |  |
| 91 |  | 2 | Эстафеты. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие.<br>«Борцовское «регби»». Практическое занятие.                                    |  |
| 92 |  | 2 | Борцовское регби. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие.  |  |
| 93 |  | 2 | Врачебный контроль, самоконтроль. Теоретическое занятие.<br>Акробатика. Развитие мышц шеи Отработка упражнений на мосту.<br>Практическое занятие. |  |
| 94 |  | 2 | Легкая атлетика. Занятия на брусьях, оздоровительный бег.<br>Практическое занятие.  |  |
| 95 |  | 2 | Упражнения на развитие мышц ног. Практическое занятие.  |  |
| 96 |  | 2 | «Борцовское» регби на коленях. Практическое занятие.  |  |
| 97 |  | 2 | Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности.<br>Теоретическое занятие.<br>Игры на координацию движения. Практическое занятие.      |  |
| 98 |  | 2 | Упражнения на развитие силы мышц ног. Практическое занятие.   |  |

|     |  |   |   |  |
|-----|--|---|---|--|
| 99  |  | 2 | Футбол в зале. Практическое занятие.<br>«Борцовское» регби.   |  |
| 100 |  | 2 | Упражнения на гибкость. Растяжка. Практическое занятие.   |  |
| 101 |  | 2 | Эстафеты. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие.<br>«Борцовское «регби». Практическое занятие.                                     |  |
| 102 |  | 2 | Борцовское регби. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие.<br>Практическое занятие.  |  |
| 103 |  | 2 | Врачебный контроль, самоконтроль. Теоретическое занятие.<br>Акробатика. Развитие мышц шеи Отработка упражнений на мосту.<br>Практическое занятие. |  |
| 104 |  | 2 | Легкая атлетика. Занятия на брусках, оздоровительный бег.<br>Практическое занятие.  |  |
| 105 |  | 2 | Упражнения на развитие мышц ног. Практическое занятие.  |  |
| 106 |  | 2 | «Борцовское» регби на коленях. Практическое занятие.  |  |
| 107 |  | 2 | Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности.<br>Теоретическое занятие.<br>Игры на координацию движения. Практическое занятие.      |  |
| 108 |  | 2 | Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности.<br>Теоретическое занятие.<br>Игры на координацию движения. Практическое занятие.      |  |

## Содержание программы

### **1.Физическая культура и спорт:**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие спорта в России. Значение и место общей физической подготовки в системе физического воспитания. Современный спорт и пути его дальнейшего развития.

### **2.Краткий обзор развития в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

### **3.Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:**

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### **4.Личная и общественная гигиена:**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### **5.Правила игры:**

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### **6.Оборудование и инвентарь:**

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка(ОФП)решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)-необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### **Средства развития ОФП.**

- Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты.

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Акробатические упражнения.**

Развитие ловкости

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

Развитие ловкости, быстроты, силы,

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Легкоатлетические упражнения**

Развитие быстроты, ловкости, выносливости.

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Тройной прыжок.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Эти виды подготовки при проведении занятий по спортивным играм можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий обучающего в игре.

Обучающиеся спортивным играм должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть во все спортивные игры. Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности спортсмена на поле в каждой игровой ситуации. Основой игровых действий спортсмена в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

**Техническая подготовка.** «Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги,руки.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения

9. Контрольные испытания

### **Методическое обеспечение программы.**

### **Методическое сопровождение программы.**

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

Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования: – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям спортивными играми; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов данного вида спорта; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, , видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секциях дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игры по видам спорта и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду при температуре не ниже -10 градусов мороза.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность обучающего, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде комплексов, разработанных педагогом дополнительного образования

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

-спортивная форма и обувь на каждого ученика

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, футбольные ворота

-физкультурный зал (зал 18м на 9м) деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

### **Диагностические материалы.**

**В группах первого года** обучения диагностика должна быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

### **Общефизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

- челночный бег 4х9м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

| Контрольные упражнения        | пол | Возраст, лет |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-------------------------------|-----|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                               |     | 8            | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м   | 6,4          | 6,2  | 6,0  | 5,8  | 5,6  | 5,4  | 5,2  | 4,9  | 4,8  | 4,7  |
|                               | д   | 6,5          | 6,4  | 6,2  | 6,0  | 5,9  | 5,8  | 5,7  | 5,6  | 5,5  | 5,3  |
| Бег 300 м, с                  | м   | 66,0         | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |      |      |      |      |      |
|                               | д   | 68,4         | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |      |      |      |      |      |
| Челночный бег, 3*10 м, с      | м   | 9,5          | 9,3  | 9,0  | 8,8  | 8,6  | 8,5  | 8,3  | 8,0  | 7,6  | 7,4  |
|                               | д   | 10,1         | 9,7  | 9,5  | 9,3  | 9,1  | 9,0  | 9,0  | 8,8  | 8,6  | 8,6  |
| 6-минутный бег, м             | м   | -            | -    | -    | -    | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |

|  |   |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |
|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|
|  | д | -   | -   | -   | -   | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см              | м | 28  | 32  | 36  | 40  | 48  | 53   | 57   | 60   | 64   | 68   |
|  | д | 25  | 29  | 32  | 34  | 36  | 38   | 40   | 42   | 44   | 48   |
| Прыжок в длину с места, см               | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190  | 194  | 197  | 200  | 220  |
|  | д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155  | 160  | 165  | 170  | 190  |
| Метание набивного мяча (1 кг), м         | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2  | 7,6  | 8,0  | 8,4  | 8,8  |
|  | д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2  | 5,6  | 6,0  | 6,4  | 6,8  |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | -   | -   | -   | -   | -   | 5    | 6    | 7    | 8    | 10   |
|  | д | -   | -   | -   | -   | -   | -    | -    | -    | -    | -    |
| Отжимания из упора на полу, раз          | м | 4   | 6   | 8   | 10  | 15  | -    | -    | -    | -    | -    |
|  | д | 3   | 4   | 5   | 7   | 9   | 12   | 14   | 16   | 18   | 20   |

### **Список литературы для педагогов:**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

### **Список литературы для родителей:**

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001

2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010