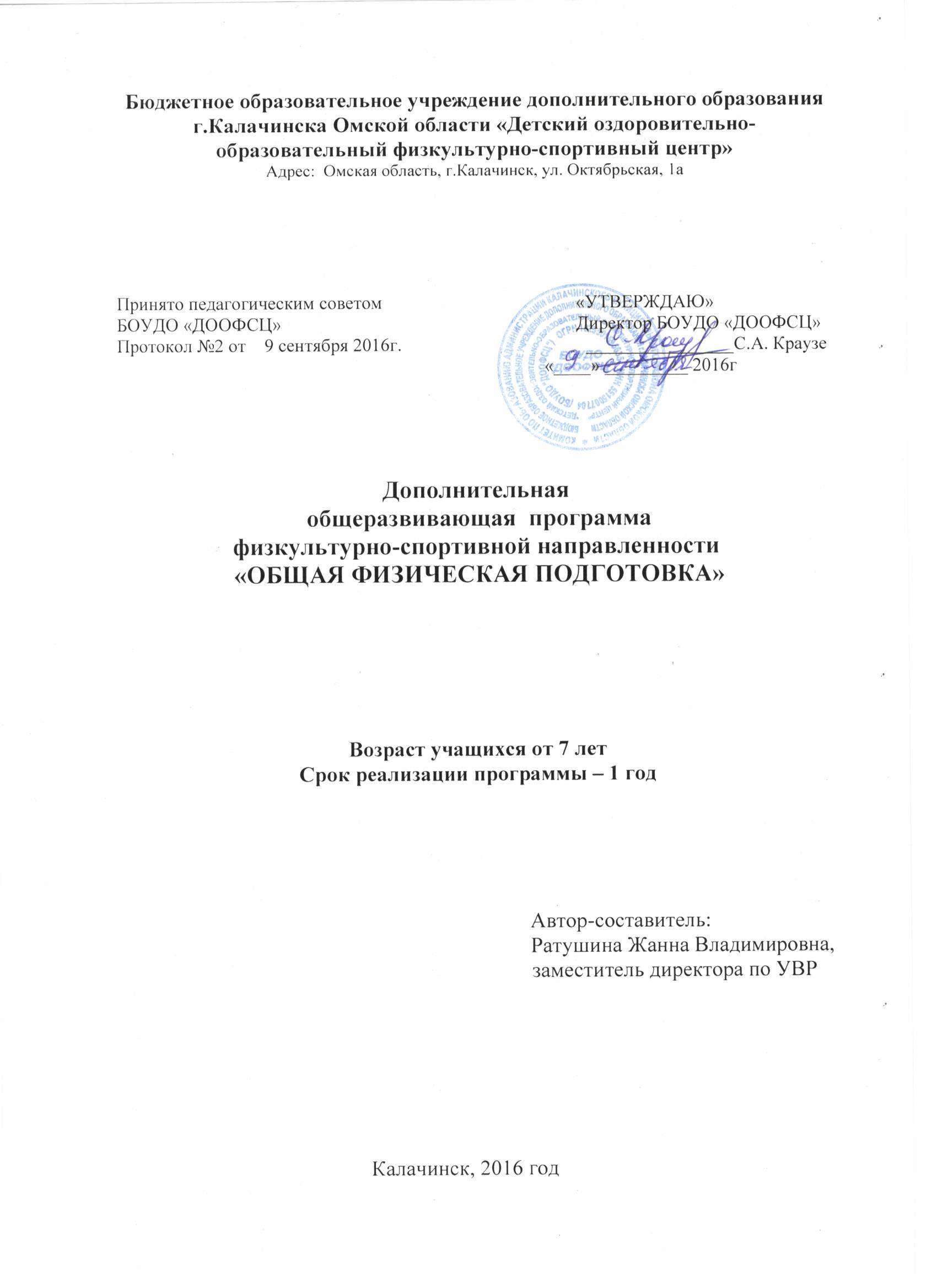
**Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования г.Калачинска Омской области «Детский оздоровительно-образовательный физкультурно-спортивный центр»**

Адрес: Омская область, г.Калачинск, ул. Октябрьская, 1а

Принято педагогическим советом «УТВЕРЖДАЮ»

БОУДО «ДООФСЦ» Директор БОУДО «ДООФСЦ»

Протокол №2 от 9 сентября 2016г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А. Краузе

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г

**Дополнительная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Возраст учащихся от 7 лет**

**Срок реализации программы – 1 год**

Автор-составитель:

Ратушина Жанна Владимировна,

заместитель директора по УВР

Калачинск, 2016 год

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** 3

1.1.Направленность 3

1.2.Актуальность 3

1.3.Цель и задачи 4

1.4.Организация образовательного процесса 6

1.5.Предполагаемый результат 7

1.6.Формы подведения итогов реализации образовательной

программы 8

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** 9

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** 10

3.1.Теоретическая подготовка 10

3.2.Общая физическая подготовка 11

3.3.Специальная физическая подготовка 15

3.4.Техническая и тактическая подготовка 16

**3.4.1.Подвижные игры 16**

**3.4.2.Спортивные игры 17**

3.5.Воспитательная работа 30

3.6. Психологическая подготовка 31

**4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** 32

**5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** 34

**6. ПРИЛОЖЕНИЕ** 36

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* 1. **Направленность дополнительной образовательной программы**

Образовательная программа «Общая физическая подготовка» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с:

1. Законом РФ «Об образовании» (от 23.12.2003г.№ 186-ФЗ);

\* Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (от29.04.98 №80-ФЗ);

\* Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

\* Письмом Минобразования РФ от 18.06.2003 №28-02-484/16 «О направлении Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (вместе с "Требованиями...", утв.Минобразования РФ 03.06.2003).

\* Письмом Минобразования РФ от 29.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

\* Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)

\*Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность БОУДО «ДООФСЦ».

**1.2. Актуальность дополнительной общеобразовательной программы**

Приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельными средствами спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры как важной основы оздоровления нации. С этой целью созданы спортивнее объединения дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей младшего и среднего школьного возраста ведет отчетливому снижению общей устойчивости организма и простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, методов и форм в учреждении дополнительного образования.

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

Программа общей физической подготовки способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом индивидуальных особенностей детского организма. Направлена на развитие физических качеств ребенка, таких как гибкость, координация, скоростные и силовые качества, позволяет удовлетворить запросы детей и молодежи в физическом развитии и совершенствовании.

**Программа отличается тем, что:**

1. Позволяет в условиях спортивно-оздоровительного центра через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
2. Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
3. Содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь ребенку найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.  
Программа является модифицированной, составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР – М, Советский спорт, 2003, 2004 г.

**1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы:** формирование у детей устойчивой мотивации и потребности в бережном отношении к своему здоровью и формирование интереса к занятиям физической культурой.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

* Укрепить здоровье детей, улучшить их физическую подготовленность;
* Привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спором.
* Обучить основным приемам техники спортивных игр и умение применять их в соревновательной деятельности.

*Развивающие:*

* содействовать формированию навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.
* сформировать волевые качества личности и интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* совершенствовать функциональные возможности организма;
* развить физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию;
* развить чувство ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды.

*Воспитательные:*

* воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
* привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и психического здоровья.
* воспитать нравственные и волевые качества;
* воспитывать активность, сознательность и самодисциплину и на их основе создание сотрудничества и коллективного взаимодействия в учебной, тренировочной и спортивной деятельности; навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
* Воспитать трудолюбие, благородство и умение переживать неудачи и радости побед.

**Особенности методики:**

* обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом здоровья, физического развития, пола – двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
* достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
* уделение внимания психологической подготовке учащихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности;
* освоение каждого упражнения в последовательности – от простого к сложному;
* сокращение периода подготовительных упражнений для закрепления более сложных приёмов;
* внедрение индивидуального подхода к воспитанникам, у которых возникают сложности при выполнении тех или иные упражнений. Тренер работает с каждым в отдельности, подстраховывая их;
* составление упражнений в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия;
* составление каждого практического задания из трёх частей ( подготовительной, основной и заключительной).

Педагог даёт необходимые теоретические сведения по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле, самоконтроле, гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов проведения практических занятий, каждое занятие должно быть интересным и увлекательным. Поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

**1.4. Организация образовательного процесса**

**Участники программы. Формы и режим занятий.**

Данная программа предполагает её реализацию в объеме 234 часа, рассчитана для детей в возрасте от 7 лет. В данной программе представлено содержание работы по общей физической подготовке на 1 год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Расписание занятий утверждается администрацией БОУДО «ДООФСЦ».

Количество воспитанников в группах: 15-17 человек. Форма занятий – групповая. На занятиях работа ведется фронтально, по группам и индивидуально.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. В зависимости от целевой задачи и организационной работы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

Основной же формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ);

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и игр и т.д.);

- заключительной (ходьба, медленный бег, на осанку).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физического подготовке, с использованием игровых элементов и сдачу контрольных нормативов. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

В группу принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям общей физической подготовкой.

**Нормативы тренировочных занятий в группах СОГ:**

*Таблица №1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Число занимающихся в группе | Кол-во учебных часов в неделю | Кол-во учебных недель/ часов в год | Требование по спортивной подготовке |
| 15-17 человек | 6 | 39/234 | Нормативы по ОФП |

**Требования к учебно-тренировочному занятию**

      Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

     Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

**1.5. Предполагаемый результат**

**Ожидаемые результаты:**

   В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

* повысить уровень физической подготовленности;
* освоить основные приемы техники спортивных и подвижных игр

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры и спорта;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения;
* о правилах и организации проведения соревнований

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* выполнять контрольные нормативы по ОФП;
* использовать знания, умения, навыки на практике

**У детей будут сформированы:**

* правильная осанка, гибкость, выносливость, координация движений
* мотивация к систематическим занятиям физической культурой
* основы для развития индивидуальных физических данных.

**У детей будут воспитаны:**

* моральные качества личности и волевые черты характера
* чувство коллективизма.

**1.6. Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Отслеживание результативности освоения образовательной программы проходит на каждом учебном занятии, на зачетных занятиях и соревнованиях.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

На учебных занятиях отслеживается правильность выполнения физических упражнений. Предусматривается постоянная корректировка и помощь педагога в ходе занятия. Тем не менее, основным показателем усвоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, которые поводятся 3 раза в год (в начале, середине и в конце учебного года) в виде контрольных испытаний по следующим видам: бег 30м, челночный бег 3\*10м, прыжок в длину, подтягивание (отжимание), наклон (см. Приложение «Таблица №2»).

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами: текущий контроль умений и навыков, взаимоконтроль; самоконтроль.

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**по общей физической подготовке на 39 недель**

Планирование - это предвидение конечной цели и ее достижение. Необходимым условием эффективного управления подготовкой обучающихся является правильное планирование, которое дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач. Разносторонняя подготовленность обучающихся достигается благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам общей физической подготовки. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 39 тренировочных недель.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **1 год обучения** |
| Объем нагрузки в неделю (часы) | **6 часов** |
| **I. Теоретические занятия** | **12** |
| **II. Практические занятия** | **204** |
| **1.ОФП** | 58 |
| 1.1.Гимнастика |  |
| 1.2.Легкая атлетика |  |
| 1.3.Лыжная подготовка |  |
| **2.СФП** | 28 |
| **3.Тактическая и техническая подготовка** | 118 |
| 1.1.Подводящие подвижные игры по футболу |  |
| 1.2.Подводящие подвижные игры по баскетболу |  |
| 1.3.Подводящие подвижные игры по волейболу |  |
| 1.4.Подводящие подвижные игры по лапте |  |
| **III. Практические умения** | **18** |
| 1.Контрольные испытания | 6 |
| 2.Соревновательная подготовка | 12 |
| **Всего часов** | **234** |

Успех перспективного планирования зависит от правильного выбора направления тренировочной работы и глубокого анализа содержания подготовки. Для этого необходимо использовать годовое (на этап или год обучения), текущее (месячное) и оперативное (поурочное) планирование. Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание, раскрываются объем и средства подготовки. На основании годовых и месячных планов разрабатывают конспекты отдельных занятий (уроков), которые являются основной формой тренировки. Из программы подбирается соответствующий учебный материал, определяется дозировка тренировочных и соревновательных нагрузок, контрольные нормативы по физической подготовке. Крайне важно определить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, причины невыполнения ими тех или иных показателей. Большую помощь в обеспечении преемственности перспективных планов оказывает систематически проводимый комплексный контроль.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России.** Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

**Тема 2. Строение и функции организма человека.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

**Тема 3. Гигиенические знания и навыки.** Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Тема 4.** **Физиологические основы спортивной тренировки.** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, но объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

**Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.** Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными спортсменами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

**Тема 6. Техническая подготовка.** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки спортсменов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

**Тема 7. Тактическая подготовка.** Понятие о стратегии, системе, тактике спортивных игр. Тактика отдельных игроков. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в защите и в нападении:

**Тема 8. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.** Психологическая подготовка. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

**Тема 9. Основы методики обучения и тренировки.** Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных спортсменов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

**Тема 10.** Планирование спортивной тренировки и учет. 11 Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

**3.2.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цель:** Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

**Задачи ОФП:**

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.

2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.

3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются обшеразвивающие упражнения, направленные на разви­тие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, ме­таний, а также упражнения на различных снарядах, тре­нажерах, занятия различными видами спорта. Основной задачей ОФП является по­вышение работоспособности организма в целом.

**Предполагаемый результат:**

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;

- Повышение психологической подготовленности;

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Основными средствами ОФП являются широкий круг общеразвивающих упражнений из различных видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнасти­ческие упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, пла­вание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в орга­низме.

**Практические занятия**

**1. Гимнастика.**       Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии.

***Строевые упражнения****.* Построения и перестроения. Шеренга, колонны, размыкание. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Повороты кругом в движении. Фигурная маршировка «диагональ», змейка. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг.

***Общеразвивающие упражнения без предметов:***

Упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения без предметов, с предметами: мячами, палками, скакалками, гантелями, набивными мячами; с партнёром.

***Общеразвивающие упражнения с предметами:***

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой. Броски набивного мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правового и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

*Упражнения на гимнастических снарядах*: на гимнастической стенке на гибкость, на скамейке, прыжок через препятствие.

***Акробатические упражнения:***Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

***Силовые упражнения****:* лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Упражнения на преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; от скамейки сзади; продвижение вперёд в упоре лёжа 3-5 метров; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины лёжа на матах, либо в висе на гимнастической стенке (в.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной, двух ногах. Выпрыгивание вверх из упора присев (кол-во раз за 30сек), подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 сек.) Выпады вперед, в сторону с отягощением. Упражнения для мышц голени – подъём на носки, стоя на возвышении.

Упражнения на тренажёрах. На тренажёрах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами 1,3,5 кг. Броски из-за головы, поочередно разными руками. Бросок вперед партнеру. Упражнения с гантелями (стоя с выпадом вперед со сменой ног и лежа).

Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал програм­мы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воз­действия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

**2. Лёгкая атлетика.**

      Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движении. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

      После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

      Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма).

***Ходьба*** обычная и с различными положениями рук, с изменениями темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3\*10 м, беговые и прыжковые упражнения, встречные эстафеты. Бег на 10,15,20,30 м., бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Бег на 1000 м. Бег на результат.

***Прыжки*** на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, с высоты, в высоту. Прыжки с поворотом на 90 градусов. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».Прыжки со скакалкой.

***Метание****.* Броски и ловля мяча, метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) из-за головы, от груди, снизу, вперед – сверху. Преодоление полосы препятствий.

Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

**3. Лыжи (или кроссовая подготовка)**

Строевые упражнения с лыжами. Построение. Основные команды. Правила переноски и хранения лыж. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Передвижения на лыжах.*** Ступающий шаг. Скользящий шаг. Переменный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный и двухшажный ход. Коньковый ход. Основные элементы тактики лыжных гонок. Подъём «Ёлочкой», «Полуёлочкой». Прямой спуск. Прямой и косой спуск. Торможение «полуплугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 4,5км.

Игры: «Гонки с выбиванием», «Как по часам», «Биатлон».

**3.3.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

СФП является средством спе­циализированного развития физических качеств.

**Задачи ее более узки и более специфичны:**

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, иг­ровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами являются:**

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (ско­ростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты пере­ключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

**Предполагаемый результат:**

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

*Упражнения для развития быстроты.* Ускорение до 20-30 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20м) на скорость из различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины и частоты шагов; в различном темпе под звуковые сигналы, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными, скрестным шагом. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Упражнения для развития дистанционной скорости.

*Упражнения для развития стартовой скорости.* Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многоразовые до 10 раз. Выпрыгивание вверх из приседа. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием. Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п.

*Упражнения для развития ловкости.* Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча. Эстафеты: с элементами акробатики, бега, прыжками, метанием в цель и на дальность. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Повороты во время бега налево и направо. Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Живая цель», «Салки с мячом» «Прыжки по полоскам», «Караси и щука», «Третий лишний», «День» и «ночь»

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м, для мальчиков от 1500 до 2000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 2 минут до 12минут. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью. Лыжная подготовка: попеременный двушажный ход без палок и с палками. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках, передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.

**3.4.ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**3.4.1.Подвижные игры**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактичёских принципов. После освоения базового ва­рианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

*Подвижные игры.* «Группа, смирно!», «День и ночь», «Верёвочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Пионербол». «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч-среднему», «Мяч-капитану», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «У ребят порядок строгий», «Запрещённое движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенёчки», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Перебежка с выручкой», «Не давай мяч водящему» «Борьба за мяч», «Эстафеты у стенки». Эстафета с ведением и броском мяча в корзину, с преодолением препятствий, с лазанием и перелезанием. Эстафеты с мячом с обведением фишек (с элементами баскетбола, футбола).

**3.4.2.Спортивные игры**

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

 В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самосто­ятельным занятиям спортивными играми.

***1.Футбол***.

***Задачи учебно-воспитательного процесса:***

1. Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
2. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, скорости, общей выносливости;
4. Обучение основным приемам техники передвижения и владения мячом, способами их выполнения; с дальнейшим расширением круга изучаемых приемов;
5. Освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол.

**Техническая подготовка**

Правила игры. Передвижения и прыжки. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приёма. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Ускорения. Старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов (перемещения, ускорения, остановки, повороты).

***Удары по мячу ногой.*** Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

***Удары по мячу головой.*** Удары по мячу головой серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Тоже только с пассивным и активным сопротивлением. Удар по воротам головой после фланговой передачи. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот.

***Остановка мяча.*** Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы - на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

***Ведение мяча.*** Ведение мяча: серединой подъема, носком: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке. Имитация передачи партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

***Обманные движения.*** Финт, после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; выполнение обманных движений в единоборстве.

Имитация передачи партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

При ведении мяча показ ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча; при ведении мяча показ ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, затем неожиданным рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой под себя, затем рывком уйти вперед с мячом; при ведении 26 неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника за собой.

***Отбор мяча***. Отбор мяча: выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор мяча в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

***Вбрасывание мяча из-за боковой линии.*** Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шага; точно и своевременно выполнить вбрасывание в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Вбрасывание мяча на точность с разбега: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

***Техника вратаря***. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения.

Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу)

**Тактическая подготовка**

***Упражнения для развития умения «видеть поле»:*** выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой.

**Тактика нападения**

***Индивидуальные действия без мяча:*** правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

***Индивидуальные действия с мячом:*** целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

***Групповые действия:*** точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

***Командные действия:*** выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих.

**Тактика защиты**

***Индивидуальные действия:*** правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

***Групповые действия:*** взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

***Командные действия:*** организация обороны по принципу персональной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Организация обороны по принципу зонной Защиты. Организация обороны против быстрого нападения. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки. Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.

***Тактика вратаря:*** организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказ партнерам при обороне. Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот.

***2.Баскетбол.***

***Задачи учебно-воспитательного процесса:***

1. Укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию детей;
2. Развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями развития детского организма;
3. Обучение основам техники и тактики игры в баскетбол; освоение сложных тактических комбинаций, технических элементов игры;
4. Воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
5. Овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;
6. Формирование детского коллектива; развитие морально-волевых качеств.

**Техническая подготовка**

**Техника нападения.**

***Техника передвижения.*** Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижение приставными шагами (лицом, боком, спиной вперед), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперед, назад). Прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание способом передвижения с техническими приемами игры в защите. Чередование способов передвижения, изменение направления, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении. Вышагивание.

***Техника владения мячом.***

***Ловля мяча:*** двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Сочетание изученных приемов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

***Передачи мяча:*** одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола, сверху, снизу. Передача мяча изученными способами по площадки при поступательном движении. Передачи мяча двумя руками при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча в парах, в тройках в движении одной и двумя руками (одним, двумя мячами). Передача мяча на различные расстояния и направления. Сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.

***Броски мяча:*** двумя руками от груди, одной рукой сверху в движении, одной рукой сверху в прыжке. Одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту, сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита; броски мяча в прыжке одной рукой, добивание мяча с отскоком от щита. Бросок в движении после двух шагов с фитом на передачу (бросок) на первом шаге. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Штрафные броски.

***Ведение мяча:*** с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводки препятствий. Ведение левой рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низком видении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля; изменение способа ведение мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала; ведение мяча с сопротивлением; ведение мяча с маневрированием.

**Техника защиты.**

***Техника передвижения.*** Стойка защитника с выставленной ногой вперед, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок; работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева; сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

***Техника овладения мячом.*** Вырывание, выбивание, перехват мяча. Перехват мяча при передачах в движении; овладение катящегося мяча; выбивание мяча сзади при его ведении; отбивание мяча при бросках с места; накрывание мяча при бросках в движении; накрывание мыча при броске снизу в движении. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения.**

***Индивидуальные действия***. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получение мяча. Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения; выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне; выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой; применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.

***Индивидуальные действия с мячом.*** Действия дриблера против одного и двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением, способами передвижения в завсимости от способа противодействия защиника.

***Групповые действия.*** Взаимодействие двух игроков – переключение, отступание, «передай мяч и выходи», взаимодействие трех игроков «треугольник». Взаимодействие двух игроков с заслонами в движении; взаимодействие двух игроков с наведением; взаимодействие трех игроков – противодействие тройке. Взаимодействие двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг». Взаимодействие трех игроков «восьмерка».

***Командные действия.*** Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Плотная личная система защиты; рассредоточенная личная система защиты; личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением; личный прессинг; организация командных действий при противодействии быстрому прорыву. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение личного прессинга в сочетании с личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча, замены, минутного перерыва, побития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

***3.Волейбол***

Основной задачей технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсменам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий волейболом.

**Техническая подготовка**

**Техника нападения**

***Техника перемещения.*** Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости; сочетания с остановками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приёмов нападения; надёжность и скорость перемещения различными способами; сочетание способов между собой и с приёмами игры в нападении и защите.

***Техника передача мяча.***

* Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.
* Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.
* Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.
* Передача мяча после нападающего удара вперёд и назад через зону. Чередование откидок вперёд и назад.
* Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.
* Передача мяча одной рукой сверху вперёд, назад.
* Передача мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.
* Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.
* Передача мяча двумя руками сверху лицом к сетке после имитации нападающего удара.
* Вторая передача мяча из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).
* Передача мяча, сидя боком, лицом и спиной к сетке.
* Передача мяча одной рукой вперёд и назад, после замаха для удара другой рукой.

***Техника подача мяча.***

* Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.
* Верхняя прямая планирующая подача на точность.
* Силовая подача.
* Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.
* Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.
* Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена).
* Надёжное выполнение других способов подач.

***Нападающие удары.***

* Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.
* Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.
* Нападающий удар по блоку за боковую линию.
* Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.
* Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.
* Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.
* Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой (для связующих).
* Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.
* Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.
* Нападающий удар одной рукой после замаха другой.
* Прямой нападающий удар слабейшей рукой в зоне 2 и 3.
* Высокая надёжность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.
* Нападающие удары против одиночного блока (удары выполняются в свободном направлении).
* Для связующих - совершенствование ранее изученных ударов.

**Техника защиты**

***Перемещения и стойки.***

* Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приёмами.
* Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

***Техника приёма мяча.***

* Выполнение приёма мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.
* Стабильное качество выполнения приёма различных по способу выполнения подач.
* Приём мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое)
* Приём мяча после различных перемещений.
* Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.
* Стабильное (надёжное) выполнение приёма мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.
* Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

***Блокирование.***

* Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).
* Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.
* Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

**Тактическая подготовка**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения так­тике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодей­ствиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением иг­роков на площадке и их функциями.

**Тактика нападения**

***Индивидуальные действия.***

* выбор места и чередование способов подач: на силу и нацеленных, в дальние и ближние зоны.
* выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча.
* чередование нападающих ударов на силу и точность.
* имитация нападающего удара и откидка.
* имитация передачи в прыжке и нападающий удар.
* чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.
* чередование передачи: после имитации удара.
* чередование передачи и ударов с первой передачи.
* нападающий удар через слабого блокирующего, по блоку, выше блока.
* нападающий удар после остановки с места (с разрывом во времени).
* выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнёров.
* выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.
* чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность.

***Групповые действия***

* тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).
* тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.
* взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии; с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.
* взаимодействие игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающий ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).
* взаимодействие игроков зон 1, 6, 5 , выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.
* взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приёме подачи (первая передача), то же – (вторая передача).

***Командные действия***

* тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.
* варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии; через выходящего с задней линии; сочетание обеих систем; с применением изученных групповых действий.

**Тактика защиты:**

***Индивидуальные действия***

* индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.
* выбор действия: приём в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», «углом вперёд», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

***Групповые действия***.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

* взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов);
* взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3.
* взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);
* игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

***Командные действия***

Прием подачи:

* расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
* расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

**Этапы развития физических качеств у юных волейболистов**

*Таблица №3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Девушки | | | | | | | | **Сила** | Юноши | | | | | | | | |
| Возраст | | | | | | | | Возраст | | | | | | | | |
| 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| + | + | + | + | + |  |  |  | Динамическая |  |  |  | + | + | + | + | + |
| + | + | + | + | + |  |  |  | Взрывная |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **Быстрота** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| + | + | + | + | + |  |  |  | Быстрота реакции |  |  |  | + | + | + | + | + |
| + | + | + | + | + |  |  |  | Одиночного движения |  |  |  | + | + | + | + | + |
| + | + | + | + | + | + | + |  | Перемещения |  | + | + | + | + | + | + | + |
| **Выносливость** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| + | + | + | + | + | + | + | + | Аэробная | + | + | + | + | + | + | + | + |
| + | + | + |  |  |  |  |  | Скоростная |  |  |  |  |  | + | + | + |
| + | + | + |  |  |  |  |  | Прыжковая |  |  |  |  |  | + | + | + |
| + | + | + |  |  |  |  |  | Игровая |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Ловкость** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | + | + | + | + | + | + | + | Координация движения | + | + | + | + | + | + | + | + |
| + | + | + | + | + | + | + |  | Быстрота и точность действия |  | + | + | + | + | + | + | + |
| + | + | + | + | + | + |  |  | Распределения и переключение внимания |  |  | + | + | + | + | + | + |
|  |  | + | + | + | + | + | + | Устойчивость соматических вестибулярных реакций | + | + | + | + | + | + |  |  |
| **Гибкость** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| + | + | + | + | + | + | + | + | Подвижность в суставах рук, ног, плечевого пояса | + | + | + | + | + | + | + | + |
| + | + | + | + | + | + | + | + | Гибкость позвоночного столба и крестцово- позвоночного сочленения | + | + | + | + | + | + | + | + |

***4.Лапта***

*Задачи учебно-воспитательного процесса*:

* Укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию детей;
* Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям русской лаптой;
* Овладение основными приёмами техники и тактики игры в лапту;
* Освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактике игры в лапту;
* Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

***Техническая подготовка***

***Техника передвижения***. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками. Маневрирование.

***Удары по мячу битой.*** Стойки бьющего игрока, выбор места для удара по мячу. Способы держания биты одной и двумя руками.

*Удары битой с замаха:* сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками.

*Удары по лежащему и подброшенному мячу:* по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков; по силе: за среднюю линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию кона. Удары низколетящие, по высокой или отвесной траектории, свечки, срезки.

***Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.*** Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Ловля на грудь низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших от земли, со средней и высокой скоростью. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева.Отработка навыков в парах, тройках, четвёртках, пятёрках, шестёрках (конверт). Л и П после различных ударов.

***Техника передача мяча.*** Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу. Скрытые передачи.

***Осаливание***

Броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку; из различных исходных положений: стоя на месте, после перемещения, в прыжке, в падении, с колена; по направлению: по ходу перебегающего, навстречу бегущему, во след убегающему, вдоль боковой линии, при подходе к линии города или кона. Осаливание игроков, бегущих группой по прямой, врассыпную, зигзагами, с внезапной остановкой, падением, наклоном или прогибанием туловища.

*Средства обучения.* Упражнения в метании мяча из положений стоя, с колена; с различных расстояний – 4–15 м; в игроков, совершающих условные перебежки: по прямой, зигзагами, с внезапными остановками, с падениями и т.д.

***Обманные движения (финты).*** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом.

***Техника игры подающего.*** Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения.**

***Индивидуальные действия без мяча.*** Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.

***Индивидуальные действия с мячом.*** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

***Групповые действия.*** Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона.

***Командные действия.*** Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

***Тактика игры бьющей команды.*** Распределение игроков на удар с учетом их индивидуальных способностей и уровня физической подготовленности. Порядок расположения слабых и сильных игроков водящей команды. Своевременность перебежек. Выбор удара по мячу в зависимости от расположения игроков водящей команды, от уровня их подготовленности и наличия слабых участков на поле противника.

***Тактика игры водящей команды****.* Выбор индивидуальной техники подающего игрока. Выбор способа расположения игроков в зависимости от скорости, направления и траектории полета мяча, посланного бьющей командой. Расположение команды конвертом или ромбом, веерообразное с одним далеко стоящим у линии кона игроком. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры бьющей команды.

**Тактика защиты.**

Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осаливании соперника.

***Индивидуальные действия.*** Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить игровую ситуацию и осуществлять перемещение без мяча при различных ударов по мячу соперников. Групповые действия.

**3.5.Воспитательная работа**

В «Концепции развития физической культуры и спорта в РФ, принятой Правительством РФ отмечено, что всесторонне и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составляющей частью государственной политики. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового поколения. На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: развития качеств личности гражданина и профессиональной подготовки спортсмена. В связи с этим, главная цель воспитательной работы заключается в формировании у них высоких морально-волевых качеств, патриотического чувства к Родине, коллективизма, дисциплины и трудолюбия, формирования моральной и психической готовности активно тренироваться и соревноваться за честь России. В воспитательной работе спортсменов важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, дающая большие возможности.

*Воспитательная работа* со спортсменами строится на принципах:

* признания общечеловеческих ценностей и приоритета личности; индивидуального подхода к спортсмену.
* сочетание требовательности с уважением личности.
* единства обучения и воспитания.
* воспитания в коллективе и через коллектив.

В соответствии с поставленной целью воспитательной работы вытекают задачи, которые необходимо решать в процессе образования:

1.Воспитатние правильного мировоззрения у спортсмена, предполагающего четкое понимание спортсменом - целей и задач подготовки.

2. Развитие потребностей в здоровом образе жизни, готовности и способности следовать нормам, правилам и традициям культуры и спорта, избранного вида спорта.

3.Формирование правильного отношения к статусу спортсмена. Методами воспитательной работы со спортсменами служат убеждение, поощрение, наказание, упражнение, личный пример тренера. Формами воспитательной работы являются индивидуальные и коллективные беседы, анкетирование и опрос, информирование учащихся по вопросам политического, социального и иных проблем в обществе и государстве; проведение встреч с замечательными людьми; организация и проведение праздничных мероприятий.

**3.6. Психологическая подготовка**

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

***Задачи психологической подготовки:***

- формировать устойчивый интерес к занятиям;

- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;

- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;

- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;

- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;

- выявить наиболее дисциплинированных, двигательно–активных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

**4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма**  **занятий** | **методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса** | **Дидактический**  **материал,**  **техническое оснащение** | **Форма**  **контроля** |
| Теоретическая подготовка | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостояте-  льное чтение специальной литературы;  -практические занятия | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  -научно-популярная литература;  - спортивный инвентарь. | - участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам. |
| Общая физическая  подготовка | -учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| Специальная физическая подготовка | - учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  - футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи;  - набивные мячи;  - фишки;  - гимнастические маты;  - скакалки | контрольные нормативы и упражнения  текущий контроль. |
| Техническая и тактическая подготовка | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  -лыжный инвентарь. | контр.упр. нормативы и контр.  тренировки.  текущий контроль. |
| Соревнования | - контрольная тренировка;  - соревнование | - практический; | - специализированный инвентарь для видов спорта | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| Контрольно-переводные испытания | фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - фишки,  - методические пособия | протокол  вводный, текущий. |
| Медицинский контроль | групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

**4.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/>
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» <https://www.referent.ru/1/213368>
3. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>
5. Министерство образования и науки РФ <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>
6. Официальный сайт компании Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
7. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
8. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
9. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
11. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005.
12. Теория и методика физического воспитания и спорта; Барчуков И.С.; ООО «КноРус»; Москва 2011
13. Сотскова И.Г. и др. Программа для групп оздоровительной направленности ДЮКфп и ДЮСШ- М.: 1994г.
14. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
15. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
16. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
17. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общей редакцией Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. - М., 1997
18. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999г
19. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенок. - М.: Советский спорт, 2003.
20. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
21. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
22. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. «Волейбол в школе»: Пособие для учителя, -М.: Просвещение, 1989.
23. *Ермолаев Ю.А.* Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 1990.
24. Костарев А.Ю. Временные характеристики технико-тактических действий в русской лапте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 3.
25. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
26. Русская лапта/ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: советский спорт, 2004. – 80с.
27. «Программы общеобразовательных учреждений». Комплексная программа физического воспитания. Лях В.И., Зданевич А.А. Издательство «Просвещение». 2006 год.
28. Образовательная программа «Общая физическая подготовка». Введенский И.Ю. – педагог ДОП образования ГБОУ ДООЦ «Северо-Восточный» - 2009 г
29. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2002.
30. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
31. Футбол в школе. Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу. М. Терра – Спорт, Олимпия пресс. 2002.
32. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно - тренировочной работы в спортивных школах. Программа и методические рекомендации для учебно – тренировочной работы в спортивных школах подготовлены Российским футбольным союзом под общей редакцией Хомутского З.С. М., Лужнецкая наб., 8, Российский футбольный союз. 1996.
33. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол. Примерная учебно-тренировочная программа. – М.: Изд. Советский спорт, 2004.
34. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
35. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В.   Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
36. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола. Н.С.Федченко - директор Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания, Москва – 2013г
37. Образовательная программа по виду спорта «Баскетбол» МОАУ ДОД «ДЮСШ №9», Сочи -2014г.
38. Образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол», Санкт-Петербург – 2013г.

**5.ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке***Таблица №2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения**  **/тест/** | **Возраст**  **/лет** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий**  **3** | **Средний**  **4** | **Высокий**  **5** | **Низкий**  **3** | **Средний**  **4** | **Высокий**  **5** |
| **Бег 30м,сек** | 6-7 | 7.5 | 7.4-6.2 | 6.1 | 7.6 | 7.5-6.4 | 6.3 |
| 8 | 7.1 | 7.0-6.0 | 5.9 | 7.3 | 7.2-6.2 | 6.1 |
| 9 | 6.8 | 6.7-5.7 | 5.6 | 7.0 | 6.9-6.0 | 5.9 |
| 10 | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.5 | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.5 |
| 11 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.4 | 6.4 | 6.3-5.5 | 5.4 |
| 12 | 6.О | 5.9-5.4 | 5.3 | 6.3 | 6.2-5.4 | 5.3 |
| 13 | 5.9 | 5.8-5.2 | 5.1 | 6.2 | 6.1-5.3 | 5.2 |
| 14 | 5.8 | 5.7-5.1 | 5.0 | 6.1 | 6.0-5.2 | 5.1 |
| 15 | 5.5 | 5.4-4.9 | 4.8 | 6.0 | 5.9-5.1 | 5.0 |
| 16 | 5.2 | 5.1-4.8 | 4.7 | 6.1 | 6.0-5.0 | 4.9 |
| 17-18 | 5.1 | 5.0-4.7 | 4.6 | 6.1 | 6.0-5.0 | 4.9 |
| **Челночный бег**  **30 х 10 м/сек.** | 6-7 | 11.2 | 11.1-10.0 | 9.9 | 11.7 | 11.8-10.3 | 10.2 |
| 8 | 10.4 | 10.3-9.2 | 9.1 | 11.2 | 11.1-9.8 | 9.7 |
| 9 | 10.2 | 10.1-8.9 | 8.8 | 10.8 | 10.7-9.4 | 9.3 |
| 10 | 9.9 | 9.8-8.7 | 8.6 | 10.4 | 10.3-9.2 | 9.1 |
| 11 | 9.7 | 9.6-8.6 | 8.5 | 10.1 | 10.0-9.0 | 8.9 |
| 12 | 9.3 | 9.2-8.4 | 8.3 | 10.0 | 9.9-8.9 | 8.8 |
| 13 | 9.2 | 9.1-8.4 | 8.3 | 10.0 | 9.9-8.8 | 8.7 |
| 14 | 9.0 | 8.9-8.1 | 8.0 | 9.9 | 9.8-8.7 | 8.6 |
| 15 | 8.6 | 8.5-7.8 | 7.7 | 9.8 | 9.7-8.6 | 8.5 |
| 16 | 8.2 | 8.1-7.4 | 7.3 | 9.7 | 9.6-8.5 | 8.4 |
| 17-18 | 8.1 | 8.0-7.3 | 7.2 | 9.6 | 9.5-8.5 | 8.4 |
| **Прыжок в длину с места**  **/см/** | 6-7 | 100 | 105-150 | 155 | 85 | 90-145 | 150 |
| 8 | 110 | 115-160 | 165 | 90 | 95-150 | 155 |
| 9 | 120 | 125-170 | 175 | 110 | 115-155 | 160 |
| 10 | 130 | 135-180 | 185 | 120 | 125-165 | 170 |
| 11 | 14 | 145-190 | 195 | 130 | 135-180 | 185 |
| 12 | 145 | 150-195 | 200 | 135 | 140-185 | 190 |
| 13 | 150 | 155-200 | 205 | 140 | 145-195 | 200 |
| 14 | 160 | 165-205 | 210 | 145 | 150-195 | 200 |
| 15 | 175 | 180-215 | 220 | 155 | 160-200 | 205 |
| 16 | 180 | 185-225 | 230 | 160 | 165-205 | 210 |
| 17-18 | 190 | 195-235 | 240 | 160 | 165-205 | 210 |
| **Наклоны вперед из положения стоя /см/**  **Для всех возрастов.** |  | -10-0 | 0.5-10.5 | 11 | -5+5 | 5.5-15.5 | 16 |
| **Подтягивание на**  **высокой**  **перекладине из виса (мальчики),**  **/кол-во раз/ сгибание/разгибание рук в упоре лежа (девочки) /кол-во раз/** | 6-7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17-18 | 1  1  1  1  1  1  1  2  3  4  5 | 2-3  2-3  2-4  2-4  2-5  2-6  2-7  3-8  4-9  5-10  6-11 | 4  4  5  5  6  7  8  9  10  11  12 | 2  3  3  4  4  4  5  5  5  6  6 | 3-11  4-13  4-15  5-17  5-18  5-19  6-18  6-16  6-15  7-17  7-17 | 12  14  16  18  19  20  19  17  16  18  18 |