

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
УГЛИЧСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ**

Ражев А.В.

03 августа 2020 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЗБУКА МЯЧА»**

**Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 6-9 лет**

Программу разработали:
тренер-преподаватель
Андрусенко Марина Алексеевна
инструктор-методист
Капустин Андрей Владимирович

г. Углич, 2020 год

Содержание

I. Пояснительная записка	стр. 3
II. Учебно-тематический план	стр. 6
2.1. Учебный план	стр. 6
2.2. Календарный учебный график	стр. 6
2.3. Тематическое планирование учебных занятий	стр. 7
III. Содержание образовательной программы	стр. 8
3.1. Основные средства в реализации программы	стр. 8
3.2. Методы и формы работы	стр. 8
3.3. Принципы и условия построения образовательного процесса	стр. 8
3.4. Способы организации деятельности обучающихся на занятиях	стр. 9
3.5. Кадровое обеспечение	стр. 9
3.6. Программный материал	стр. 10
3.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка	стр. 13
3.8. Техника безопасности во время занятий	стр. 14
3.9. Врачебный контроль	стр. 15
3.10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	стр. 15
IV. Ожидаемые результаты освоения образовательной программы	стр. 17
V. Контрольно-измерительные материалы	стр. 18
VI. Перечень информационного обеспечения	стр. 19

I. Пояснительная записка.

Общеразвивающая дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности «Азбука мяча» (далее Программа) предназначена для обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы Угличского муниципального района (далее МАОУ ДО ДЮСШ или ДЮСШ).

Программа составлена с учетом основных положений и требований следующих нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав МАОУ ДО ДЮСШ Угличского муниципального района.

Проблема сохранения и укрепления здоровья младшего школьного возраста является одной из самых актуальных. Это связано с ухудшением показателей здоровья населения за последние десятилетия. Научно – технический прогресс (резко возросло внимание к телевидению, видео, компьютеризация) вызывает снижение двигательной деятельности учащихся и, как следствие этого, у них часто возникают отклонения в области опорно-двигательного аппарата, дыхательной и нервной систем, а также появляются функциональные отклонения (нарушение осанки, деформация позвоночника, избыточный вес, часто переходящий в ожирение).

Долгое время основным направлением в оздоровлении детей было лечение заболеваний. Сегодня всё внимание сосредоточено на повышении эффективности физического воспитания как средства профилактики. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья, а также не понимания основных процессов протекающих в их организмах, связанных с взрослением. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Форма построения занятий специально разработана для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом – двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, что и определяет **значимость** представленной программы.

Актуальность программы.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится системе образования. Ей доверено воспитание новых поколений успешных россиян. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука мяча» включает в себя

знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Программа включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, ознакомление с культурой народа и основами спортивных игр, так и практическую часть – организация подвижных, народных игр и изучение элементов спортивных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в младшем школьном возрасте. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Отличительной особенностью программы является не только достижение краткосрочного результата в течение её реализации, а создание условий и предоставление возможностей детям продолжить обучение в последующие годы, в том числе по многолетним дополнительным образовательным программам МАОУ ДО ДЮСШ физкультурно-спортивной направленности, по видам спорта.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в МАОУ ДО ДЮСШ, реализуется в спортивно-оздоровительных группах.

Цель программы:

- ✓ многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил детей и подростков через занятия общей физической подготовкой с элементами спортивных дисциплин;
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Основные задачи программы:

Образовательные задачи

- ✓ познакомить детей с разнообразием спортивных и подвижных игр;
- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- ✓ обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Воспитательные задачи

- ✓ воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как к наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Оздоровительные задачи

- ✓ расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- ✓ укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- ✓ воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно - игровой деятельности;
- ✓ создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- ✓ обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Направленность программы:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность с разносторонней стартовой и базовой подготовкой обучающихся.

Принципы построения программы:

- ✓ Доступность: содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- ✓ Коллективность: ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- ✓ Патриотизм: идентификация себя с Россией, её культурой.
- ✓ Обеспечение мотивации: быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Содержание общеразвивающей программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по игровым видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- подвижные игры и игры с элементами по видам спорта;
- активное использование спортивной площадки;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в спортивной школе.

Организация образовательного процесса:

Программа рассчитана на 9 месяцев.

Общий объем программы: 72 часа.

Объем недельной нагрузки: до 3 часов.

Продолжительность одного часа занятий – 45 минут.

Наполняемость группы: от 14 до 16 человек.

Возраст для зачисления: 6-9 лет

Условия для зачисления: наличие справки от спортивного врача с допуском без ограничений здоровья к физкультурно-спортивным занятиям. Специальной подготовки для допуска к обучению не требуется.

Обучающиеся занимаются в спортивной форме (футболки, шорты, лосины, спортивные костюмы) и удобной спортивной обуви.

Учебные занятия проходят в группах. **Основной формой** проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя.

II. Учебно-тематический план

Начало учебного года в МАОУ ДО ДЮСШ ежегодно с 1 сентября.. Учебный процесс строится на основании учебной программы школы и учебного плана. Учебный план по программе рассчитан на 38 недель занятий. Расписание занятий по программе составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в дошкольных и других учебных заведениях.

2.1. Учебный план

№	Этапы подготовки	Спортивно-оздоровительная
	Группы	СОГ
	Год обучения	1
	Нагрузка (часов в неделю)	до 3 часов
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Практическая подготовка:	64
а)	Общая физическая подготовка	36
б)	Изучение и совершенствование техники владения мячом с учетом видов спорта	26
в)	Приемные и контрольные испытания	2
	Общее количество часов (38 недель)	72

Продолжительность одного занятия не должна превышать 1 академического часа.

2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года и занятий в МАОУ ДО ДЮСШ ежегодно с 1 сентября. Окончание учебных занятий по Программе до 30 августа 2021 г..

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки).

Начало тренировочных занятий - согласно расписания. Расписание занятий по программе составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в дошкольных и других учебных заведениях, в зависимости от места реализации Программы

Каникулы:

- зимние с 1.01.2020 - 8.01.2021;

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января - Новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 - День защитника Отечества;
- 8 марта - Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая - День Победы;

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с

утвержденным расписанием, планом работы МАОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам под руководством тренера

Календарный учебный график

Учебная неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
1 год	Т	Д	П	П	Т	П	П	П	П	Т	П	Т	П	П	П	Т	П	П	П	К	П	Т	П	П	П	П	П	П	Т	П	П	Т	П	П	П	П	П	И	П

Условные обозначения:

- Д — стартовая диагностика
- Т — теоретическое занятие
- П — практическое занятие
- К — каникулы
- И — итоговое занятие

2.2. Тематическое планирование учебных занятий

№	Содержание программы	Всего часов	Часы теоретических занятий	Часы практических занятий
п/п				
1	Вводные занятия. За здоровый образ жизни. Стартовая диагностика	2	1	1
2	Спорт любить — здоровым быть!	36	2	34
2.1	Народные игры. Русские народные игры	4	1	3
2.2	Подвижные игры с мячом	12	1	11
2.2.1	Играя, подружись с бегом	4	-	4
2.2.2	Игры – эстафеты	2	-	2
2.2.3	Игры с прыжками	3	-	3
2.2.4	Кто сильнее? Игры-соревнования на материале спортивных игр	3	-	3
2.2.5	Мой весёлый звонкий мяч!	3	-	3
2.2.6	Сюжетные игры	3	-	3
2.3	Пальчиковые игры.	2	-	2
3.	Игры на развитие психических процессов	1	0	1
4.	Спортивные игры с мячом.	25	3	22
4.1	Виды игр.	4	-	4
4.2	Баскетбол.	-	-	-
4.2.1	Правила игры.	2	1	1
4.2.2	Элементы игры: передача, ведение, бросок в кольцо.	4	-	4

4.3	Волейбол	-	-	-
4.3.1	Правила игры	2	1	1
4.3.2	Элементы игры: подача, передача, прием	4	-	4
4.4	Футбол.	-	-	-
4.4.1	Правила игры.	2	1	1
4.4.2	Элементы игры.	4	-	4
4.5	Настольный теннис: ознакомление.	3	-	3
5.	Что нужно знать и уметь, чтобы редко болеть!	7	2	5
5.1	Полезные и вредные привычки	2	1	1
5.2	Здоровое питание - отличное настроение.	1	1	-
5.3	Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации	1	-	1
5.4	Помоги себе сам	1	-	1
5.5	Конкурсы, викторины	2	-	2
6	Итоговое занятие	1	0	1
	Итого	72	8	64

III. Содержание образовательной программы

3.1. Основные средства в реализации программы.

Физические упражнения в программе представлены следующими видами:

- Физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, построения и перестроения;
- Общефизические упражнения;
- Основные движения и элементы по игровым видам спорта
- Подвижные и спортивные игры: сюжетные, бессюжетные (с элементами соревнования, с предметами), игры-забавы;
- Подвижные игры и эстафеты с элементами по игровым видам спорта с мячом;

3.2. Методы и формы работы.

В физическом воспитании детей младшего школьного возраста как основные используются следующие методы: метод упражнения с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха; игровой метод; соревновательный метод.

Игровой метод характеризуется организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом, относительно большой их свободой и самостоятельностью (в связи с чем ограничивается заданность способов действий и

нагрузки), педагогическим руководством взаимоотношениями детей, высокой эмоциональностью детской деятельности.

Соревновательный метод используется в играх с правилами и состязаниях для сопоставления сил участников, борющихся за возможно более высокие качественные и количественные показатели.

Широко применяется словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, указание, команда, распоряжение, оценка) и наглядный (имитация, поддержка и помощь, использование ориентиров и др.).

Перечисленные методы и соответствующие приемы используют в тесной взаимосвязи. Они подбираются педагогом с учетом стоящих задач, этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, способов и характера упражнений, подвижных и спортивных игр. В целом для занятий с младшими школьниками характерно комплексное применение методов и приемов обучения движениям и воспитания физических качеств.

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Обучение навыкам владения мячом производится на каждом занятии при помощи различных упражнений и состоит из трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с народными, подвижными играми и элементами спортивных игр с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении игр и эстафет.

3.3. Принципы и условия построения образовательного процесса.

Для наиболее полной и успешной реализации данной программы и достижения желаемых результатов, при построении образовательного процесса тренер-преподаватель должен учитывать следующие принципы:

1. Принцип наглядности.

Чтобы ребёнок (особенно на начальном этапе обучения) научился правильно, а значит с наибольшей пользой для своего организма, выполнять упражнение, ему необходимо увидеть, в какой последовательности выполняются все движения этого упражнения.

2. Принцип последовательности.

Для эффективного усвоения программного материала все знания, умения и навыки дети должны получать постепенно «от простого к сложному».

3. Принцип систематичности.

Педагог должен довести до сознания каждого ребёнка, что, только занимаясь систематически, с постепенным увеличением нагрузки, он может добиться результата.

4. Все занятия, предусматривающие физическую нагрузку, должны проводиться в соответствии с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью детей. Поэтому педагогу следует осуществлять реальный лично – ориентированный подход в определении нормирования нагрузки и требований к учащимся.

5. Комплексный подход подразумевает сочетание руководства жизнедеятельностью детей с развитием их самостоятельности, инициативы и творчества в обучении и воспитании. Дети вовлекаются не только в воспроизводящую, но и творчески – преобразующую деятельность, дающую возможность самовыражения личности учащегося.

6. Принцип положительной мотивации.

Для поддержания у учащихся устойчивого интереса к занятиям и с целью разнообразить формы построения занятий педагогу желательно использовать различные виды стимулов: деятельностно-практические (игра, соревнование, конкурс); словесно-деятельностные (похвала, одобрение, прикосновение и т.д.)

3.4. Способы организации деятельности обучающихся на занятиях.

Фронтальный. Предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися.

Групповой. Предусматривает распределение занимающихся на несколько групп, каждая из которых выполняет свое задание в указанном учителем месте.

Поточный. Занимающиеся поочередно, не дожидаясь момента окончания упражнения предыдущим учеником, начинают выполнять двигательное действие в направлении, указанном преподавателем.

Индивидуальный. Занимающимся предлагают индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой. Предусматривает последовательное выполнение занимающимися упражнений с различной целевой направленностью на специально подготовленных местах (станциях).

3.5. Кадровое обеспечение.

Для реализации программы допускается специалист с образованием не ниже среднего профессионального, обладающий квалифицированными знаниями в дисциплинах по виду спорта, с наличием педагогического образования или профессиональной переподготовки, соответствующий требованиям законодательства РФ, предъявляемым к педагогическим работникам.

3.6. Программный материал

3.6.1. Теоретическая подготовка

Понятия «Спорт», «здоровье», «болезнь».

Определение понятия "здоровый образ жизни".

Гигиенические процедуры в режиме дня, их значение в жизни человека.

Беседа на тему «Зачем заниматься спортом».

Гигиена одежды и обуви на занятиях физическими упражнениями.

Основные правила освоения физических упражнений.

Вводное занятие

Знакомство со спортивным залом. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Мотивация за здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе и в свободное время. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Что нужно знать и уметь, чтобы редко не болеть!

Полезные и вредные привычки. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

Здоровое питание - отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты.

Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

Помоги себе сам. Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

Часы здоровья. «О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

Правила игры. Знакомство с основными игровыми правилами по видам спорта: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

3.6.2. Практические занятия

а) ОФП (общая физическая подготовка)

Общие понятия о строе и командах: строй, колонна; команды - равняйся, смирно, вольно. Повороты: направо, налево, кругом.

Положения рук: вперед, вверх, в стороны, перед грудью, к плечам, за голову, за спину.

Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени, в полуприседе, скрестным шагом, с носка, спиной вперед, приставным шагом, с заданиями.

Бег: обычный, на носках, спиной вперед, с заданиями, со сменой направлений.

ОРУ (общие развивающие упражнения)

Упражнения для верхнего плечевого пояса:

Одновременное и попеременное поднятие плечевого сустава вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево; круговые движения вперед-назад в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах.

Упражнения для туловища.

Наклоны вперед, назад, в стороны; повороты влево, вправо.

Упражнения для ног.

Полуприседания, поднимание согнутой ноги вперед. Мах ногой вперед, в сторону, назад.

Упражнения с предметами:

- с мячами.

Прыжки.

Ноги вместе, ноги врозь, на 2-х ногах с продвижением вперед, на правой, левой ноге.

Лазание.

Лазание по гимнастической стенке:

- поочередно переставляя ноги и перехватываясь руками,
- одновременно перехватываясь руками и переставляя ноги,
- подъем и спуск на одних руках,
- лазание по наклонной скамейке в смешанных упорах.

Легкоатлетические упражнения.

1. Бег на короткие дистанции (20-30 м) с высокого старта по сигналу.
2. Прыжки в длину и в высоту с места, с разбега.
3. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и точность.

б) СФП (специальная физическая подготовка)

Прыжки:

- со скамейки, на скамейку, через скамейку;
- с куба, на куб, через куб;
- на скакалке на двух ногах.

Ходьба, упражнения для равновесия:

- ходьба по скамейке на носках, приставным шагом, боком
- по узкой гимнастической скамейке на носках, приставным шагом, боком.

Упражнения на гимнастической стенке:

- висы (различные виды висов)
- лазанье;
- упражнения для укрепления рук, ног
- упражнения для укрепления мышц живота, спины.

Упражнения для развития специфических групп мышц для выполнения кувырков, мостов, стоек на руках, лопатках, равновесий, переворотов, включающие в себя акробатические элементы.

в) Подвижные игры (игровые упражнения)

Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

Играя, подружись с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу».

Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха».

Кто сильнее? Игры-соревнования: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

Игры – соревнования на материале спортивных игр: «Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Охотники»; «Пятнашки с мячом»; «Гонки мячей по кругу»; «Дальние броски»; «Защита крепости»; «Подвижная цель»; «Охотники и утки».

Мой весёлый звонкий мяч! «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол»

Сюжетные игры: «Птица без гнезда», «Мы весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».

г) Основные элементы игры по видам спорта.

Баскетбол: техника передвижения, ведения мяча, бросков и передач.

Волейбол: наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи, верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой, поймать мяч после передачи с отскоком от пола, передача мяча броском в указанном направлении.

Футбол: техника ведения мяча, балансирование мяча на ноге и голове, техника ведения и передачи мяча, удары в направлении указанной цели.

Настольный теннис: способы держания ракетки, удержание мяча на ракетке, набивание мяча ракеткой, исходное положение игрока и способы передвижения у стола, подача и прием мяча.

3.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Специфика воспитательной работы ДЮСШ в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в ДЮСШ практически связана с учреждением дошкольного образования и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;

- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов психологических качеств, необходимых для успешного решения задач тренировки и участия в показательных выступлениях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель в работе учитывает, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах юные ученики убеждаются, что успех в современном спорте и в жизни в целом зависит от трудолюбия.

3.8. Техника безопасности во время занятий

Для предотвращения травм на практических занятиях учитываются основные причины травматизма до, во время и после тренировочного занятия:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- неудовлетворительное материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение техники выполнения физических упражнений;
- обеспечение достаточного отдыха во время тренировочного занятия;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется инструктаж, контроль, и помощь в выполнении упражнений.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель незамедлительно прекращает занятие и приступит к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно вызывается медицинский работник и скорая помощь.
3. При обнаружении признаков пожара преподаватель обеспечивает эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.
4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

3.9. Врачебный контроль

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

Основные задачи врачебного контроля:

1. определение состояния здоровья обучающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группе;
2. осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
3. диагностика функционального состояния;
4. оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
5. медицинское обеспечение соревнований;
6. агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Основные формы врачебного контроля

Врачебный контроль проводится в следующих формах:

- перед зачислением на программу осуществляется допуск спортивного врача для занятий физическими упражнениями;
- врачебно-педагогические наблюдения за обучающимся во время занятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Занятия физическими упражнениями должны проводиться под контролем медицинского работника, но прежде всего под контролем тренера-преподавателя. Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий позволяют выяснить условия и методику занятий, подготовленность обучающихся, выполнение ими гигиенических правил, определить недочеты в организации учебных занятий, позволяют обеспечить всестороннее физическое развитие обучающихся.

3.10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Спортивный зал	штук	1
2	Скакалки гимнастические	штук	20
3	Скамья гимнастическая	штук	4
4	Мат гимнастический	штук	10
5	Мяч весовой (медицинбол) от 1 кг до 3 кг	комплект	1
6	Мяч волейбольный	штук	10

7	Стенка гимнастическая	штук	5
8	Мяч баскетбольный	штук	10
9	Щит баскетбольный (ферма)	штук	1
10	Ракетка и мяч для настольного тенниса	штук	10
11	Мяч футбольный	штук	2
12	Кегли пластиковые	комплект	1
13	Конусы для обводки тренировочные	комплект	1
14	Координационная тренировочная лесенка	шт	1
15	Наглядные пособия, демонстрационный материал, музыкальное сопровождение, магнитофон.	комплект	1
16	Аптечка медицинская	штук	1

V. Ожидаемые результаты освоения образовательной программы

Результативность обучения.

Эффективность занятий оценивается по качественным (степень овладения программным материалом: знаниями, способами двигательной деятельности на уровне навыка).

Диагностика .

Определение выносливости – реакция пульса на нагрузку после прыжков. Определение жизненной ёмкости лёгких – задержка дыхания в 1 приём. Определение гибкости – достать пальцами рук пальцы ног. Определение ловкости – координация движений под музыку в медленном темпе. Определение мышечной силы – наклон к ногам из положения «лёжа».

Итоговое занятие.

Совместное обсуждение итогов работы группы за год, анализ успехов каждого ученика (что удалось, чему научился, что не получилось).

К концу первого года обучения дети должны:

Иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры;
- о видах спортивных игр с мячом;
- о самостоятельной организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки).

Уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе;
- организовать и объяснить спортивную игру.

В результате реализации программы у ученика должно быть зафиксировано формирование ряда универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

V. Контрольно-измерительные материалы

Результаты обучения отслеживаются путём педагогического наблюдения за каждым ребёнком и в целом за развитием всей группы на занятиях в течение учебного года, а так же путём анализа информации на итоговом занятии. Учебная программа считается освоенной при демонстрации обучающимся индивидуального прироста умений и способностей, а также при выполнении контрольных нормативов по ОФП и упражнений с элементами видов спорта с результатами не ниже, указанных в таблицах контрольных нормативов.

Таблица контрольных нормативов по ОФП

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень	
			мал	дев
1	Скорость	Бег 30 м, с	8,0	8,9
2	Координация	Челночный бег 3*10м, с	14,0	14,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	120
4	Выносливость	4-х минутный бег, м	400	350

Таблица контрольных нормативов с учетом элементов по видам спорта

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень	
			мал	дев
1	Волейбол	Перебросить волейбольный мяч из-за спины через голову вперед и поймать двумя руками за 1 минуту, раз	5	5
2		Подбросить теннисный мяч вверх и поймать его вытянутой вверх одной рукой за 1 минуту, раз	5	5
3	Баскетбол	Подбросить баскетбольный мяч над головой и поймать его двумя руками на уровне груди за 1 минуту раз	5	5
4		Безостановочное набивание баскетбольного мяча об пол без контроля мяча взглядом. Попеременно левой и правой рукой	5	5
5	Настольный теннис	Набивание теннисного мяча на ракетке за 1 минуту, раз	50	50
6		Удержание теннисного мяча на ракетке с одновременным с одновременным изменением позы тела от «стоя» до «сидя на полу» и обратно	1	1

VI. Перечень информационного обеспечения

Рекомендованная литература для преподавателя.

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
7. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
8. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987
9. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
12. А.Д. Викулова, И.М.Бутин, Развитие физических способностей детей [текст] Ярославль, 1996.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Министерство спорта РФ- www.minstm.gov.ru
2. Министерсво просвещения РФ - <https://edu.gov.ru>
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>
6. Официальный сайт МАОУ ДО ДЮСШ – www.uglich-sport.ru