

Комитет по физической культуре и спорту города Барнаула
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №7»

Принята
на заседании
Педагогического совета
протокол № 08

от «22» февраля 2023 г.

Утверждено
Директором МАУ ДО
«Спортивная школа №7»



Т.Н. Бердышева

Приказ № 19-о от 22.02.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 3 лет

Уровни программы: стартовый, базовый, продвинутый

Составитель:
Кочетова Ксения Валерьевна,
заместитель директора по спортивной подготовке

г. Барнаул, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	10
2.1. Годовой план-график распределения учебного материала.	10
2.2. Содержание программы	12
2.3. Планируемые результаты	27
III. Комплекс организационно-педагогических условий	29
3.1. Условия реализации программы	29
3.2. Формы аттестации	29
3.3. Оценочные материалы	30
3.4. Методическая часть.	31
3.5. Воспитательная работа	38
3.6. Педагогический контроль подготовленности	39
IV. Информационное обеспечение	40

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Легкая атлетика» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №7», г. Барнаул.

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике для обучающихся 5-7 лет составлена в соответствии с:

- Основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196);

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660);

- Методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.;

- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», что обеспечивает преемственность обучения по предпрофессиональным программам;

- Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

- Устава МАУ ДО «Спортивная школа №7».

Направленность образовательной программы на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Физическое воспитание обучающихся в учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований.

Цель программы: повышение мотивации обучающихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, отбор обучающихся на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Футбол». Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- ✓ Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- ✓ Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- ✓ Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- ✓ Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивными играми.

Воспитательные:

- ✓ Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- ✓ Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- ✓ Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско- патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что, занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах базового уровня сложности по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуре по виду спорта «Легкая атлетика».

Педагогическая целесообразность общеразвивающей программы определяется тем, что систематические занятия физической культурой и спортом позволяют обучающимся приобрести общую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма, определиться с выбором вида спорта. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия легкой атлетикой способствуют развитию у обучающихся силы, быстроты, выносливости.

Тип программы физкультурно-оздоровительная. Программа направлена на развитие основных двигательных качеств, развитие морфофункциональных способностей организма и формирование базовых знаний по виду спорта «Легкая атлетика». Группы формируются с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся. Наполняемость учебных групп не более 10 человек.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы: 5-7 лет.

Срок реализации программы: 3 года.

Стартовый уровень – 216 часов в год по 6 часов в неделю.

Базовый уровень – 216 часов в год по 6 часов в неделю.

Продвинутый уровень – 216 часов в год по 6 часов в неделю.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике для учащихся 5-7 лет зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим тренировочной работы	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
СОГ	5-7 лет	6	Медицинский допуск (справка) Заявление от родителей (законных представителей) Свидетельство о рождении	Выполнение нормативов по ОФП

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Режим занятий: занятия проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом каждого уровня:

- стартовый уровень – 3 раза в неделю по 2 часа;
- базовый уровень – 3 раза в неделю по 2 часа;
- продвинутый уровень – 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия 60 минут (30 минут занятие, 10 минут – перерыв, 5 минут – организационные моменты, 15 минут – проветривание помещения). Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку). Перевод на следующий год обучения осуществляет тренер-преподаватель после успешного освоения программы текущего года обучения.

Основные формы занятий:

- ✓ Групповые теоретические и практические занятия;
- ✓ Занятия по индивидуальным планам;
- ✓ Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- ✓ Просмотр видеоматериалов;
- ✓ Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- ✓ Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- ✓ Педагогический контроль подготовленности;
- ✓ Сдача контрольных нормативов.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- ✓ Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.
- ✓ Закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.
- ✓ Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.
- ✓ Комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут: 5 лет.

Знать и иметь представление:

- ✓ О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- ✓ О физической нагрузке и способах её регулирования;
- ✓ О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;

- ✓ Знать правила подвижных игр.

Уметь:

- ✓ Делать самоанализ;
- ✓ Играть в различные подвижные игры.
- ✓ Выполнять игровые действия, играть по упрощённым правилам.
- ✓ Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- ✓ Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.

6-7 лет

Знать и понимать:

- ✓ Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- ✓ Способы закаливания организма;

Уметь:

- ✓ Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх (футболе и баскетболе);
- ✓ Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- ✓ Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ✓ Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- ✓ Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов:

1. Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:

- ✓ Общая культура,
- ✓ Аккуратность,
- ✓ Содержание в порядке инвентаря и личных вещей,
- ✓ Реакция на замечания и поощрения,
- ✓ Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности,
- ✓ Трудолюбие,
- ✓ Коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

- ✓ Соревнования,
- ✓ Зачеты,
- ✓ Игры,
- ✓ Эстафеты.

3. Выполнение норм по технической подготовке:

- ✓ Соревнования,
- ✓ Контрольные тесты.

4. Ведение документации при подведении итогов:

- ✓ Протоколы контрольных нормативов.
- ✓ Протоколы соревнований.

Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся.

Обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные тренером-преподавателем в рамках программы. Принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий МАУ СП «Спортивная школа №7», в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся.

В случае необходимости (например, при подготовке к соревнованиям, тематическим выступлениям) программой предусмотрено проведение учебно-тренировочных занятий в каникулярное время.

Программа предполагает ежегодное обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

Финансирование программы осуществляется из средств бюджета города Барнаула. По окончании прохождения программы обучающимся предлагается перейти на дополнительную общеобразовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол». По результатам аттестации, обучающиеся переходят на следующий этап обучения (начальная подготовка), либо остаются на повторное обучение.

Новизну программы предопределяет ее долгосрочная перспектива. Обучающиеся, успешно закончившие стартовый уровень обучения по модулю программы переходят на базовый уровень и т.д.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Годовой план-график распределения учебного материала

Учебный план рассчитан на 36 недель. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю.

№ п/п	Содержание занятия	Итого часов
1	Теория	6
2	ОФП	162
3	СФП	18
4	Контрольные испытания	4
5	Участие в соревнованиях и прикидках	8
6	ТТМ	18
Итого часов:		216

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

Примерный годовой план-график распределения учебного материала

Первый год обучения – стартовый уровень

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Теория	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	6
2	ОФП	17	20	19	21	15	17	22	21	10	-	-	-	162
3	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
4	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4
5	Участие в соревнованиях и прикидках	2	1	2	-	-	-	-	1	2	-	-	-	8
6	ТТМ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
Итого часов:		26	26	26	26	20	22	26	26	18	-	-	-	216

Второй год обучения – базовый уровень

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Теория	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	6
2	ОФП	17	20	19	21	15	17	22	21	10	-	-	-	162
3	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
4	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4
5	Участие в соревнованиях и прикидках	2	1	2	-	-	-	-	1	2	-	-	-	8
6	ТТМ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
Итого часов:		26	26	26	26	20	22	26	26	18	-	-	-	216

Третий год обучения – продвинутый уровень

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Теория	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	6
2	ОФП	17	20	19	21	15	17	22	21	10	-	-	-	162
3	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
4	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4
5	Участие в соревнованиях и прикидках	2	1	2	-	-	-	-	1	2	-	-	-	8
6	ТТМ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
Итого часов:		26	26	26	26	20	22	26	26	18	-	-	-	216

2.2. Содержание программы

Первый год обучения – стартовый уровень

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня вовремя соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату,

шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копьа, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции

для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Упражнения для развития игровой ловкости

Спортивные игры: пионербол, футбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

Бег: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т. д.) до 30 м., с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений, стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5, 9, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-100 м.).

Прыжки: одиночные и серийные, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца), выпрыгивание из и. п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см., подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, двух ногах по 5-8 отталкиваний, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам, вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые

движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке, с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Круговая тренировка: работа по станциям:

а) стартовая скорость (4 стартовых ускорения по 8-10 м. из разных исходных положений);

б) бросок малого мяча в стену на дальность отскока, 10-12 раз;

в) сгибание и разгибание рук из стойки на кистях, 3-5 раз;

г) прыжки через скакалку, 100 раз.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча:

«Выталкивание из круга», «Школа мяча», «Беговая эстафета», «Эстафета с прыжками», «Эстафета с переброской мяча».

Раздел 4: Техничко-тактическая подготовка

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники игры. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия. Техника нападения

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперёд, назад).

Техника владения мячом

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты

Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперёд ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Раздел 5: Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия

Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия

Взаимодействия двух игроков - «передай мяч-выходи». *Командные действия*: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. Индивидуальные действия

Выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия

Взаимодействие двух игроков – подстраховка.

Командные действия

Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.
Устранение ошибок в играх.

Практические занятия.

Соревнования по подвижным играм.

Сдача норм комплекса ГТО.

Раздел 6. Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Содержание программы

Второй год обучения – базовый уровень

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно в учебно-тренировочном процессе. Теоретическая часть: физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической подготовки на результат соревновательной деятельности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости. гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с мест и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку, сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя,

сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена - футболиста. Характеристика

средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практическая часть: выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6,3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием. Специальные упражнения. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т.д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром

темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5—12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3—5 игрокам.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Техника передвижения. Бег: обычный бег (применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.), спиной вперед (используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании соперника), с крестным шагом (применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов), приставным шагом (используется, чтобы принять тактически целесообразное положение).

Прыжок: толчком одной ногой (характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка), толчком двумя ногами (характеризуется активным выпрямление ног после подседания с переносом центра тяжести тела в сторону прыжка и маховым движением руками). Остановка: прыжком (невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается, часто приземление выполняется на обе ноги), выпадом (осуществляется за счет последнего бегового шага, маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню). Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. Удары по мячу ногой. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному,

катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полулета правой и левой ногой, точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удары лбом, в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования

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

Подвижные игры: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры (по упрощенным правилам): ручной мяч, баскетбол, «волейбол ногами». Учебные игры и соревнования. Теоретическая часть: инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования.

Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Первостепенное значение соревновательного метода в формировании черт спортивного характера определяется тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности (стремления к первенству, установки на достижения), приводит в действие мобилизующую силу специфических межличностных отношений, присущих спорту, ставит тем самым спортсмена перед необходимостью предельного выявления своих возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях.

Практическая часть: игра по заданию тренера-преподавателя на розыгрыш комбинаций. Учебная игра 3х3, 4х4. Учебная игра с ограничениями, с вратарем в поле, двумя мячами. Учебная игра с дополнительными условиями. Товарищеские игры. Товарищеский матч — спортивное состязание. Для участников товарищеского матча результат не так важен, как качество игры. Обычно такие матчи проводятся в межсезонье или перед началом регулярного чемпионата. Обязательным компонентом обучения юных футболистов являются соревнования. Сильный удар. На площадке обозначается линия удара, а далее - коридор шириной 10м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

Игра в футбол вдвоем. Дети становятся парами, каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. Игроки передают мяч друг другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Программой предусматривается проведение и (или) участие в соревнованиях:

1. Внутригрупповые (проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу).

2.Межгрупповые (среди групп соответствующих возрастов).

3.Муниципальные и региональные.

Участие в соревнованиях согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Раздел 6. Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Содержание программы

Третий год обучения – продвинутый уровень

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Теория: Самоконтроль футболиста. Режим дня. Практика: Двусторонняя игра.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Развитие общей выносливости, 6-минутный бег. Игра в квадрате 40:20 без ворот. Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы. Передачи на среднее и дальнее расстояние внутренней частью подъема, прямым подъемом. Двусторонняя игра. Контроль над функциональным состоянием организма. Измерение ЧСС, артериального давления до и после тренировочного занятия.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена - футболиста. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практическая часть: выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6,3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой»

между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием. Специальные упражнения. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т.д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5—12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с

минимальными интервалами 3—5 игрокам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Развитие скоростной выносливости. 5 серий 3*60м. Двусторонняя игра. Практика: Игра в «стенку», забегания, скрещивание. Игра с использованием разученных элементов. Обучение удару внешней частью подъема. Совершенствование игре головой. Игра в «квадрате 4/2». Двусторонняя игра. Двусторонняя игра. Развитие двигательных качеств. Ускорения из различных стартовых положений. Подскоки, многоскоки, прыжки со скакалкой. Передача мяча внутренней частью подъема и прямым подъемом. Обводка стоек с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра. Упражнения в парах на развитие силы и скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег. Двусторонняя игра. Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра в футбол. Розыгрыш стандартных положений: штрафные, угловые, ауты. Удары по воротам после обводки стоек, игры в «стенку», в условиях прессинга соперников. Упражнения на координационной лестнице на развитие скорости, скоростно-силовых качеств. Прыжки через барьеры с последующим ускорением. Двусторонняя игра. Тактика выхода из своей зоны, эшелонированное нападение. В парах: упражнения на развитие динамической и статической силы. Упражнения с набивным мячом. Практика: Удары по воротам с места и в движении, в условиях прессинга соперника. Отработка угловых ударов. Двусторонняя игра. Развитие двигательных качеств. Ускорения 5:15м, 3серии. Прыжковые упражнения. Упражнения на координационной лестнице.

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования

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

Подвижные игры: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с

бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей. Спортивные игры (по упрощенным правилам): ручной мяч, баскетбол, «волейбол ногами». Учебные игры и соревнования. Теоретическая часть: инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Первостепенное значение соревновательного метода в формировании черт спортивного характера определяется тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности (стремления к первенству, установки на достижения), приводит в действие мобилизующую силу специфических межличностных отношений, присущих спорту, ставит тем самым спортсмена перед необходимостью предельного выявления своих возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях. Программой предусматривается проведение и (или) участие в соревнованиях:

1. Внутригрупповые (проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу).

2. Межгрупповые (среди групп соответствующих возрастов).

3. Муниципальные и региональные.

Участие в соревнованиях согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Раздел 6. Контрольные испытания

ОФП: бег 30м., 400м., 6-ти минутный бег, прыжок с места, тройной прыжок.

СФП: бег 30м с ведением мяча, удары по мячу на дальность, бег 5*30 с ведением мяча. Техническая подготовка: удары по мячу на точность, ведение с обводкой стоек и ударом по воротам, жонглирование.

2.3. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является сдача контрольных тестов (упражнений), по общей физической подготовке.

На спортивно-оздоровительном этапе (весь период) обучающиеся должны знать:

- основные способы закаливания организма;
- основы легкой атлетике.

На спортивно-оздоровительном этапе (весь период) обучающиеся

должны уметь:

- выполнять основные, базовые упражнения и элементы по общей физической подготовке;
- ориентироваться в дисциплинах легкой атлетике;
- ориентироваться в пространстве.

Формы и способы подведения итогов:

- опрос;
- участие в контрольных тестах (упражнений) по общей физической подготовке.

Реализация программы в полном объеме предполагает также развитие у обучающихся:

- знаний в области легкой атлетике;
- приемов самостоятельной, коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- нравственной воспитанности, выражающейся в поведении воспитанников в коллективе, их трудолюбие, чувстве товарищества, взаимопомощи, доброжелательности;
- творческого мышления;
- общей культуры личности.

III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Условия реализации программ

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Легкая атлетика».

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	2 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю по два учебных часа
2	2 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю по два учебных часа
3	2 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю по два учебных часа

Для реализации программы требуется:

- наличие беговой дорожки;
- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки и душевые;
- обеспечение спортивным оборудованием и спортивным инвентарем: рулетка (10м), конус высотой 15 см, мяч футбольный, барьер легкоатлетический, секундомер, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, диск для метания.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться только в специальной спортивной одежде и обуви (спортивный костюм, кеды, кроссовки).

3.2. Формы аттестации

Формой подведения итогов реализации программы - проведение контрольного занятия, контрольного тестирования (упражнения), опрос. Обучающийся выполняет физические упражнения на развитие силы, гибкости и

прыгучести, проходит собеседование по теоретической части программы.

По итогам аттестационных мероприятий заполняются протоколы аттестации.

Возможны следующие формы фиксации результатов:

- информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»;

- «Карта учета творческих достижений учащихся» (участие в соревнованиях);

- анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;

- анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» и др.

Оценка выполнения программы осуществляется по форме зачет/не зачет. «Зачет», если обучающий набрал 5 баллов и выше за все 3 упражнения по ОФП.

3.3. Оценочные материалы

Формы и методы контроля: самостоятельная, контрольное тестирование, контрольные нормативы, соревнование, опрос, наблюдение. Этапы контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

Этапы педагогического контроля

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, протоколы	Высокий Средний Низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы Презентации	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль	По окончании реализации программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года. Возможно проведение спортивного праздника.

Контрольные нормативы по ОФП	соревнование,	Соревнование, индивидуальны зачёт.	Спортивный зал, стадион, свисток, секундомер, мячи для метания, перекладина, линейка	наблюдения, оценки, протокол.
-------------------------------------	---------------	------------------------------------	--	-------------------------------

Таблица оценки подготовленности обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе

Нормативы	Баллы	5 лет		6-7 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Бег – 30 м	5	6,0	6,4	5,5	6,0
	4	6,5	6,7	6,0	6,2
	3	7,0	7,0	6,5	6,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	10	8	14	10
	4	8	6	10	8
	3	6	4	8	6
Прыжок в длину с места	5	140	130	155	145
	4	120	110	140	120
	3	100	90	20	10
Бег 500 м	зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт
Челночный бег: 3 по 10м	зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт

Медицинский контроль.

Ребёнок зачисляется в группу при наличии справки-допуска от врача-педиатра.

**3.4. Методическая часть.
Теоретическая подготовка.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при

выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Практическая часть:

Раздел: ОФП. Лёгкая атлетика. Теоретические знания:

- ✓ Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- ✓ Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- ✓ Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

1.1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- ✓ Закрепление навыка правильной осанки.
- ✓ Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- ✓ Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- ✓ Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- ✓ Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- ✓ Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- ✓ Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- ✓ Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- ✓ Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- ✓ Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- ✓ Обучение технике высокого старта.
- ✓ Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

- ✓ Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- ✓ Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- ✓ Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- ✓ Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- ✓ Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- ✓ Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- ✓ Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- ✓ Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- ✓ Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- ✓ Обучение технике высокого старта.

1.2. Прыжки.

- ✓ Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания.
- ✓ Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- ✓ Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- ✓ Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- ✓ Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- ✓ Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- ✓ Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- ✓ Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

1.3. *Метание и ловля*

- ✓ Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- ✓ Упражнения в жонглировании мячами.
- ✓ Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- ✓ Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; спяты; с семи.

1.4. *Упражнения на развитие физических качеств:*

5 лет

Выносливость:

- ✓ Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- ✓ Чередование ходьбы и бега до 1000м.

Быстрота:

- ✓ Простейшие виды построений и перестроений.
- ✓ Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
- ✓ Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
- ✓ Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
- ✓ Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
- ✓ Произвольное преодоление простых препятствий.
- ✓ Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- ✓ Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- ✓ Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- ✓ Жонглирование малыми предметами.
- ✓ Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- ✓ Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений, с включением в работу основных мышечных групп.
- ✓ Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- ✓ Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений, с включением в работу основных мышечных групп.

- ✓ Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Скоростно-силовые способности:

- ✓ Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.
- ✓ Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

6-7 лет

Ловкость:

- ✓ Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- ✓ Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

- ✓ Бег по наклонной плоскости.
- ✓ Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
- ✓ Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Выносливость:

- ✓ Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- ✓ Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
- ✓ Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Быстрота:

- ✓ Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

2. Гимнастика с элементами акробатики. Теоретические знания.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

- ✓ Простейшие упражнения на освоение техники.
- ✓ Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий

гимнастикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

1.2. Прикладные упражнения.

- ✓ Простейшие виды построений и перестроений.
- ✓ Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
- ✓ Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
- ✓ Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.

- ✓ Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
- ✓ Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
- ✓ Перелезания через препятствия.
- ✓ Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.

5 лет:

Упражнения на развитие гибкости:

- ✓ Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- ✓ Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- ✓ Выпады и полу шпагаты на месте.
«Выкруты» со скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- ✓ Произвольное преодоление простых препятствий.
- ✓ Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- ✓ Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- ✓ Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- ✓ Жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки:

- ✓ Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

Упражнения для развития силовых способностей:

- ✓ Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- ✓ Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений, с включением в работу основных мышечных групп.

6-7 лет:

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- ✓ Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- ✓ Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.
- ✓ Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
- ✓ Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.
- ✓ Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
- ✓ Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

- ✓ Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
- ✓ Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

Упражнения на развитие силовых способностей:

- ✓ Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).
- ✓ Перелезания через препятствия с опорой на руки.
- ✓ Подтягивание в висе лёжа;
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- ✓ Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).
- ✓ Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами одновременно.

3. Подвижные игры.

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- ✓ Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- ✓ Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- ✓ Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- ✓ Эстафеты.

3.5. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- ✓ Чествование победителей соревнований и именинников;
- ✓ Родительские собрания;
- ✓ Тематические беседы;
- ✓ Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- ✓ Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- ✓ Высокая организация тренировочного процесса;
- ✓ Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- ✓ Дружный коллектив;
- ✓ Система морального стимулирования.

Примерный план воспитательной работы

Задачи	Виды и формы деятельности
Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
Организационная работа	

	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в группе
Работа с родителями	
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация тренировочного процесса; - посещаемость тренировочных занятий, дисциплина учащихся.
Культурно-массовая работа	
	Посещение спортивных мероприятий, проводимых в спортивной школе

3.6. Педагогический контроль подготовленности. Основы самоконтроля

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет тренерам-преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления. Например, только по цвету лица, мимике, дыханию и т. д. можно сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в занятия.

Метод опроса даёт тренерам-преподавателям возможность получить информацию непосредственно от самих учащихся – до, во время, и после занятий: о самочувствии (боли в мышцах, в области сердца, в правом подреберье, о настроении (желание или нежелание заниматься).

4.0. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1.1. Нормативно-правовые акты

- 4.1.1.1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
- 4.2.1.2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- 4.3.1.3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 4.4.1.4. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
- 4.5.1.5. Трудовой кодекс Российской Федерации.
- 4.6.1.6. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утверждённые приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- 4.7.1.7. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
- 4.8.1.8. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».

4.2.2. Список литературы

- 4.2.1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы., В. И. Лях. –М.: «Просвещение», 2011. - 190с.
- 4.2.2. Обучение в 1 классе: пособие для учителя четырехлет в начальной школе/ подред. Ф. Б. Фоминых. – М.: «Просвещение», 1988. – 287 с.
- 4.2.3. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1978. – 207 с.
- 4.2.4. Методика физического воспитания: пособие для учащихся школьных пед. училищ/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1968. – 304 с.
- 4.2.5. Светов, А. Физическая культура в семье/ А. Светов, Н. Школьникова. – М.: «Физкультура и спорт» 1973. – 368 с.

- 4.2.6. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/ подред. Т. Ю. Торочковой. – М.: «Академия», 2015. – 272 с.
- 4.2.7. Методика физического воспитания с основами теории: учебное пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ/ А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: «Просвещение», 1991. – 191 с.
- 4.2.8. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре, В. И. Ковальков. М.: «ВАКО», 2008. – 256 с.
- 4.2.9. Международный образовательный портал МААМ.RU [Электронный ресурс]<http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura>, _____ свободный (Дата обращения: 15.05.2018 г.)
- 4.2.10. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <http://sporttenles.boom.ru>, свободный (Дата обращения: 10.05.2018 г.)
- 4.2.11. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] <http://zdd.1september.ru>, свободный (Дата обращения) 21.05.2018 г.

4.3.1. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

- 4.3.1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
- 4.3.2. Олимпийский комитет России www.olympic.ru
- 4.3.3. www.football.kulichki.net
- 4.3.4. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturai sport.ru
- 4.3.5. www.soccer.ru [Электронный ресурс] <https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html>, свободный (Дата обращения 21.05.2018 г.)