

**Департамент социальной защиты населения Ивановской области**

**Областное государственное казенное образовательное учреждение  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
«Фурмановский детский дом»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 22.09.2020г.

Протокол № 1 от 22.09.2020



Утверждаю:  
Директор ОГКОУ Фурмановского  
детского дома \_\_\_\_\_

С.А. Рябова

Приказ № 292 -о.д от 01.09.2020

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно - спортивной направленности  
Спортивный клуб «АЛЬТЕРНАТИВА»  
(ОФП)**

Возраст обучающихся: 5 - 17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

***Пелевин Андрей Павлович,***  
педагог дополнительного образования

г. Фурманов, 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Пояснительная записка:**

- 1.1. Актуальность (новизна) программы.
- 1.2. Цели и задачи программы.
- 1.3. Формы и методы организации занятий.
- 1.4. Требования к учебно-тренировочному занятию.
- 1.5. Психологические, физиологические и физические особенности детей школьного возраста.
- 1.6. Организация учебно-тренировочной деятельности.
- 1.7. Материально-техническая база для реализации программы.
- 1.8. Ожидаемые результаты.
- 1.9. Анализ результатов.

### **2. Контрольно-измерительные материалы.**

### **3. Распределение учебно – тренировочного времени на освоение различных видов программного материала.**

### **4. Учебно - тематическое планирование.**

### **5. Список литературы.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273, ст.75, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Рабочая программа разработана для реализации на базе учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

**1.1 Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления подрастающего поколения. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье воспитанника детского дома представляет собой критерий качества системы воспитательной работы учреждения в целом.

Дети, поступающие на воспитание в детский дом, как правило, имеют те или иные проблемы со здоровьем и общим физическим развитием. Причинами такого состояния здоровья детей являются:

- неблагоприятная воспитательная среда, в которой они воспитывались;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- сформированность нездоровых привычек.

В связи с этим, охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в системе воспитательной работы детского дома.

В связи с этим необходимо организовать воспитательный процесс в детском доме с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей детей. Необходимо предоставить детям возможность для творческой деятельности и самореализации личности, включить в

систему воспитательной работы наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено и укреплено здоровье воспитанников, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка (далее ОФП) - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого необходимо приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна программы** заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для детей с 7-х до 16 лет. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной и воспитательной направленности.

**1.2 Целью программы** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;

3. Оздоровительных:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности воспитанников;
- 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.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **1.3 Формы и методы организации занятий**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- организация и проведение спортивных, военно-спортивных праздников;
- организация и проведение соревнований и эстафет.

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

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

#### **1.4 Требования к учебно – тренировочному занятию.**

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

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

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

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам.

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

#### **1.5 Особенности физического развития детей школьного возраста**

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого воспитанника. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

### **1.6 Организация учебно – тренировочной деятельности**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП 7-16 лет. Формируются две смешанные по гендерному принципу учебные группы 1-й год обучения 7 – 11 лет, 2-й год обучения 12 – 16 лет. Возраст начала занятий в группах – 7 лет, наполняемость учебных групп не регламентирована.

Режим работы в неделю составляет 9 часов, занятия проходят 2 раза в неделю по 4,5 часа в неделю для каждой возрастной группы.

### **1.7 Материально – техническая база для реализации программы**

#### **Место проведения:**

Спортивная площадка на территории детского дома;  
Спортивные площадки на территории г. Фурманова;  
Тренажерный зал;

Кабинет (для теоретических занятий);  
Спортивный зал (арендуется).

### **Инвентарь:**

Теннисный стол;  
Стол для занятий армреслингом;  
Степ – платформы;  
Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;  
Футбольные мячи;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Кегли или городки;  
Скакалки;  
Гимнастическая стенка;  
Гимнастические скамейки;  
Сетка волейбольная;  
Ворота футбольные;  
Щиты с корзинами;  
Секундомер;  
Маты;  
Ракетки;  
Обручи.  
Сезонный спортивный инвентарь.

### **1.8 Ожидаемые результаты**

**Личностными результатами** освоения воспитанниками содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- представлять занятия в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**1.9 Анализ результатов освоения программы** осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

#### **2. Контрольно – измерительные материалы**

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности

занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

### **Способы двигательной деятельности:**

#### **Гимнастические упражнения**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), простые акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

### **Легкоатлетические упражнения**

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

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

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует

разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

### **Спортивные игры**

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

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

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

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

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

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

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

предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и спортивных и военно – спортивных праздниках и соревнованиях различного уровня.

### Распределение учебно-тренировочного времени

Программа дополнительного образования рассчитана на 42 учебные недели по 9 часов в неделю (всего - 378 часов в год). Занятия в каждой группе проводятся 2 раза в неделю из расчета по 4,5 академических часа на группу. Время одного занятия – 2 академических часа (у группы первого года обучения, стартовый уровень) и 2,5 академических часа (у группы второго года обучения, базовый уровень).

Программа рассчитана на 2 года обучения (4 часа в неделю – 1-й год обучения стартовый уровень, 5 часов в неделю – 2-й год обучения, базовый уровень) и построена в соответствии с принципами системности и последовательности и уровня подготовки воспитанников, их индивидуальных способностей.

### Учебный план

(первый год обучения, стартовый уровень)

4 часа в неделю, 42 уч. недели, общее количество часов – 168 ч.,  
2 занятия в неделю по 2 академических часа

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Общее	
1.	<b>Раздел 1.</b> Знакомство с темой занятий в объединении. Вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий. Беседа: «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль»	4	0	4	Устный опрос
2.	<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика	5	35	40	См. п. 2.9
2.1	Бег на короткие дистанции	0,5	4	4,5	
2.2	Низкий старт	0,5	2	2,5	
2.3	Высокий старт	0,5	2	2,5	
2.4	Старты. Стартовый разгон	0,5	3	3,5	

2.5	Стартовый разбег	0,5	3	3,5	
2.6	Финиширование	0,5	4	4,5	
2.7	Бег на средние дистанции	0,5	4	4,5	
2.8	Кроссовая подготовка	0,5	10	10,5	
2.9	Контрольные испытания: - легкоатлетическая эстафета; - легкоатлетический забег на короткие дистанции; - легкоатлетический кросс	1	3	4	
3.	<b>Раздел 3. Футбол</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>См. п. 3.8, 3.9</b>
3.1	Техника безопасности на занятиях футболом	1	0	1	
3.2	Стойки, передвижения по полю	1	3	4	
3.3	Техника подачи мяча с места, в движении	1	4	5	
3.4	Передачи мяча в движении, со сменой мест	1	5	6	
3.5	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	4	5	
3.6	Подача мяча в ворота с места	1	5	6	
3.7	Подача мяча в ворота в движении	1	5	6	
3.8	Контрольные занятия: - теория игры в футбол, судейская практика; - практические навыки	1	4	5	
3.9	Соревновательные занятия: - психологическая подготовка, учебная игра; - соревнования по футболу	1	8	9	
4.	<b>Раздел 4. Пионербол</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>См.</b>

4.1	Вводное занятие, правила игры, техника безопасности при занятиях пионерболом	1	1	2	<b>п. 4.8</b> <b>п. 4.9</b>
4.2	Стойки, передвижения в стойках	1	4	5	
4.3	Передачи мяча на месте, в движении	1	4	5	
4.4	Передачи сверху и снизу двумя руками	0,5	6	6,5	
4.5	Прием и передача мяча	0,5	5	5,5	
4.6	Подача мяча	0,5	5	5,5	
4.7	Судейская практика. Тактические действия. Учебная игра	0,5	5	5,5	
4.8	Контрольные занятия: - теория игры в баскетбол, - судейская практика, - соревнования.	0	6	6	
4.9	Практические навыки: соревнования по пионерболу	0	4	4	
5.	<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>См.</b> <b>п. 5.5</b>
5.1	Вводное занятие, правила игры, техника безопасности при занятиях в настольный теннис	1	1	2	
5.2	Стойки, передвижения в стойках	1	3	4	
5.3	Подачи мяча на месте, в движении	1	4	5	
5.4	Судейская практика. Учебная игра. Тактические действия	1	5	6	

5.5	Контрольные занятия: - теория игры в теннис; - судейская практика; - соревнования по настольному теннису	1	8	9	
6.	<b>Раздел 6. Игры нашего двора</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>Проведение практических занятий</b>
6.1	Городки. Знакомство с правилами игры, пробные игры	1	4	5	
6.2	Скейтборд, велосипед, ролики. Правила безопасного использования уличного спортивного инвентаря. Практические занятия по использованию уличного спортивного инвентаря	2	4	6	
	<b>Итого</b>	<b>31</b>	<b>137</b>	<b>168</b>	

**Учебный план**  
**(второй год обучения, базовый уровень)**  
*5 часов в неделю, 42 уч. недели, общее количество часов – 210 ч.,  
2 занятия в неделю по 2,5 академических часа*

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Общее	
1.	<b>Раздел 1.</b> Вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий. Беседа: «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль» Беседа: «Оказание доврачебной помощи при травме»	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>Устный опрос</b>
2.	<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>50</b>	<b>См. п. 2.9</b>
2.1	Бег на короткие дистанции	1	6,5	7,5	
2.2	Низкий старт	0,5	2	2,5	

2.3	Высокий старт	0,5	2	2,5	
2.4	Старты. Стартовый разгон	1	6,5	7,5	
2.5	Стартовый разбег	1	4	5	
2.6	Финиширование	1	4	5	
2.7	Бег на средние дистанции	1	4	5	
2.8	Кроссовая подготовка	1	9	10	
2.9	Контрольные испытания: - легкоатлетическая эстафета; - легкоатлетический забег на короткие дистанции; - легкоатлетический кросс	1	4	5	
3.	<b>Раздел 3. Мини - футбол</b>	<b>11,5</b>	<b>38,5</b>	<b>50</b>	<b>См. п. 3.8, 3.9</b>
3.1	Техника безопасности на занятиях футболом	2,5	0	2,5	
3.2	Стойки, передвижения по полю	2	5,5	7,5	
3.3	Техника подачи мяча с места, в движении	1	6,5	7,5	
3.4	Передачи мяча в движении, со сменой мест	1	4	5	
3.5	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	4	5	
3.6	Подача мяча в ворота с места	1	4	5	
3.7	Подача мяча в ворота в движении	1	4	5	
3.8	Контрольные занятия: - теория игры в футбол, судейская практика; - практические навыки	1	4	5	
3.9	Соревновательные занятия: - психологическая подготовка, учебная	1	6,5	7,5	

	игра; - соревнования по футболу				
4.	<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>8,5</b>	<b>39</b>	<b>47,5</b>	<b>См. п. 4.8 п. 4.9</b>
4.1	Вводное занятие, правила игры, техника безопасности при занятиях пионерболом	2,5	0	2,5	
4.2	Стойки, передвижения в стойках	1	6,5	7,5	
4.3	Передачи мяча на месте, в движении	1	6,5	7,5	
4.4	Передачи сверху и снизу двумя руками	1	4	5	
4.5	Прием и передача мяча	1	6,5	7,5	
4.6	Подача мяча	1	4	5	
4.7	Судейская практика. Тактические действия. Учебная игра	1	4	5	
4.8	Контрольные занятия: - теория игры в баскетбол, - судейская практика, - соревнования.	0	7,5	7,5	
5.	<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>	<b>7,5</b>	<b>22,5</b>	<b>30</b>	<b>См. п. 5.5</b>
5.1	Вводное занятие, правила игры, техника безопасности при занятиях в настольный теннис	2,5	0	2,5	
5.2	Стойки, передвижения в стойках	1	4	5	
5.3	Подачи мяча на месте, в движении	1	4	5	
5.4	Судейская практика. Учебная игра. Тактические действия	1	6,5	7,5	

5.5	Контрольные занятия: - теория игры в теннис; - судейская практика; - соревнования по настольному теннису	2	8	10	
6.	<b>Раздел 6.</b> Военно –спортивная подготовка	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	Строе- вой смотр
6.6	Строевая подготовка	1	7	7,5	
6.7	Метание гранаты	1	4	5	Сдача норм ГТО
6.8	Стрельба из пневматической винтовки	0,5	2	2,5	
6.9	Военизированные эстафеты и преодоление полосы препятствий	1	4	5	Военно- спортив ные соревно вания
7.	<b>Раздел 7.</b> Подведение итогов обучения. Тестирование. Сдача норм ГТО. Спортивный праздник	<b>2,5</b>	<b>10</b>	<b>12,5</b>	<b>Провед ение практи ческих занятий</b>
	<b>Итого</b>	<b>41</b>	<b>169</b>	<b>210</b>	

### Список литературы:

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
2. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
3. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.:
5. Детские подвижные игры. / Сост . В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.

7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.: ТЦ Сфера, 2003. – 144 с.