



Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 5– 7 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:

Маскаев Алексей Михайлович,

тренер-преподаватель,

Талкыбаева Арчынай Андреевна,

Ворошилова Лариса Васильевна

педагоги-организаторы

Новокузнецкий городской округ, 2024 г.

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета

Протокол № 3
от 29.05.2024

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета

Протокол № 3
от 30.05.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор Дворца
Детского (юношеского)
Творчества
Им. Н.К. Крупской



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОШКОЛЬНИКОВ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 5– 7 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:

Маскаев Алексей Михайлович,

тренер-преподаватель,

Талкыбаева Арчынай Андреевна,

Ворошилова Лариса Васильевна

педагоги-организаторы

Новокузнецкий городской округ, 2024

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность программы

Направленность комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общездоровьесберегающая подготовка дошкольников» (далее «Программа ОФП») - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения содержания программы: стартовый.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».

- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Актуальность программы. В настоящее время у родителей вызывает тревогу недостаток движения у детей дошкольного возраста. Они «просиживают» детство в транспорте, перед телевизором, компьютером, мало бегают, прыгают, лазают, у них плохо развиты координация и чувство равновесия [17]. Из-за скудости осязательных переживаний и отсутствия двигательной активности у детей нарушается формирование крупной и мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Разработка программы «ОФП» продиктована запросом государства и родителей к осуществлению физического воспитания дошкольников и повышения уровня их двигательной активности.

Физические нагрузки в дошкольном возрасте положительно влияют на процессы восприятия, памяти, мышления, эмоциональное состояние ребенка. Подвижное и гибкое тело расширяет возможности для выражения мыслей и чувств. В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка.

Освоение содержания программы «ОФП» дошкольниками, обеспечит необходимую общефизическую подготовку и будет способствовать преемственности и успешному освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба», тем детям, которые в дальнейшем проявят интерес к занятиям борьбой.

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы повышается включением модуля «Общая физическая подготовка в летний период», разработанного для поддержания физической формы учащихся и дальнейшего совершенствования навыков греко-римской борьбы в летний период на базе спортивного клуба.

Содержание программы обогащает представление детей дошкольного возраста о труде взрослых, знакомит их с профессией «тренер».

Отличительные особенности программы:

Базовыми программами являются следующие:

- Комплексная (общеразвивающая) программа физического воспитания детей В. И. Лях, г. Санкт-Петербург, 2014 год
- Дополнительная образовательная программа по общей физической подготовке, Исаева Т.Н., г. Гаврилов-Ям, 2016 год.
- Дополнительная образовательная общеразвивающая программа ОФП для младших школьников, Филатов Р.С., Москва 2014 год

Программа адаптирована к предлагаемым условиям проведения учебно – тренировочных занятий в спортивном отделе Городского Дворца детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской.

Отличительной чертой настоящей программы от других является то, что она имеет модульную структуру. В программу включен модуль «Общая физическая подготовка» для организации активного и продуктивного отдыха детей в летний период.

Кроме того, в программу третьего года обучения включён раздел, содержание которого знакомит учащихся с профессией тренера, с общей структурой трудового процесса, демонстрирует возможные связи между профессиями.

Адресат программы.

Программа адресована детям в возрасте от 5 до 7 лет.

Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям, соревнованиям. Принимаются все желающие. Количественный состав группы – 12-15 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Общий объем часов по программе – 648 часов. Первый, второй, третий год обучения по 216 часов.

Формы обучения: Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий: продолжительность занятия установлена по 2 академических часа 3 раза в неделю. Продолжительность одного академического часа, в соответствии с возрастными особенностями составляет 30 минут.

Цель программы: развитие физических способностей учащихся, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к греко-римской борьбе в частности.

Задачи программы:

- Научить правилам здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с историей греко-римской борьбы и традициями объединения;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- формировать представление о профессиях взрослых и трудовых процессах;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию у учащихся уверенности в себе.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. История физической культуры		2	2	0
1	История физической культуры, греко-римской борьбы и традиций в объединении	1	1	0
2	Техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1	0
II. Общая физическая подготовка		202	9	193
1	Гигиена спортивных занятий	1	1	
2	Строевые упражнения	24	1	23
3	Развитие гибкости	24	1	23
4	Развитие выносливости	24	1	23
5	Развитие быстроты	24	1	23
6	Развитие координации	24	1	23
7	Развитие силы	24	1	23
8	Акробатические упражнения	27	1	26
9	Подвижные игры	30	1	29
III. Итоговое занятие		12	2	10

1	Контрольные нормативы	12	2	10
	Итого:	216	13	203

Содержание программы первого года обучения

I. История физической культуры

1. История физической культуры и греко-римской спорта в объединении.

Теория: Традиции в объединении. Спортивные достижения объединения. Выдающиеся спортсмены города Новокузнецка, России.

2. Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Теория: Образовательная программа, режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности.

II. Общая физическая подготовка

1. Гигиена спортивных занятий.

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Питьевой режим во время занятий.

2. Строевые упражнения:

Теория: правила выполнения строевых упражнений.

Практика: выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, против хода, змейкой, кругом, скрещением;

3. Развитие гибкости:

Теория: правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

Практика: выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

- Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой (15–20 раз).

- Махи левой и правой ногой вперед и назад (10–12 раз).

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку. Сделать по 5–7 наклонов к каждой ноге.

- Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед и поставить ладони на пол. Выполнить 10–18 раз.

- Исходное положение – партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 50–60 сантиметров. У одного из партнеров в руках мяч. Оба партнера, не сходя с места и не отрывая ног, двумя руками передают мяч друг другу, одновременно поворачиваясь то вправо, то влево. Выполнить 18–24 раза.

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени. Следить, чтобы дыхание было ровным и спокойным. Удерживать позу 6–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз с отдыхом 5–10 секунд.

- Исходное положение – сесть на пол, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, но если уровень гибкости хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге.

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Смотреть вперед. Удерживать эту позу в течении 15–20

сек. Вернуться в исходное положение. После отдыха 5–10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Сделать по 3–4 повторения на каждую ногу.

- Исходное положение – основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть внутрь. Сидеть в такой позе до 20 секунд. Можно сделать отклонение назад. Отдых в исходном положении – 5–10 секунд.

4. Развитие выносливости.

Теория: правила выполнения упражнений на выносливость.

Практика: выполнение упражнений -бег с различной скоростью и продолжительностью.

5. Развитие быстроты:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика: выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, подвижные и спортивные игры.

- Исходное положение – лицом вперед. По первому сигналу тренера учащиеся выполняют быстрый бег (“частоту бега”) на месте, по второму сигналу – рывок вперед на 10-15 метров до финишной черты. Сделать 2–3 серии по 5–7 раз, пауза между сериями – 3–5 минут.

- Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу тренера быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5–15 метров. То же самое только из положения сидя лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках. Каждое упражнение выполняется по 3–5 раз.

- Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты. Повторить 3–5 раз.

- Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить (“запятнать”) его. Упражнение выполняется 4–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

6. Развитие координации движений:

Теория: правила выполнения упражнений на координацию движения.

Практика: выполнение упражнений - на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

- Ходьба по доске шириной 10–12 сантиметров и высотой 4–5 сантиметров, положенной на землю.

- Медленное, среднее и быстрое кружение на месте.

- Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15–20 сантиметров друг от друга.

- Стоя на доске, поставить стопы на одну линию, закрыть глаза и удерживать равновесие, как можно дольше.

7. Развитие силы:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

- Исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три- четыре – опустить. Выполнить 10–15 раз.

- Исходное положение – игроки ложатся на спину, руки в стороны, ноги подняты вверх (голень параллельно полу). На счет раз-два игроки опускают ноги справа от себя, не отрывая рук от пола; на счет три-четыре принимают исходное положение; на пять-шесть опускают ноги слева от себя, на семь-восемь – в исходное положение. Выполнить по 6–10 раз в каждую сторону.

- Игроки встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину. Сделать от 4 до 6 попыток.

- Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением.

Выполнить 16–20 подниманий и опусканий.

- Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполнить 20–25 подъемов.

- Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 1–2 метра. Каждое упражнение выполняется 8–14 раз.

- Исходное положение – сесть на пол, опереться руками в гимнастическую скамейку, сгибать и разгибать руки. 12–18 раз.

Пауза отдыха между сериями после выполнения силовых упражнений составляет 1–2 минуты.

III. Акробатические упражнения

Теория: правила выполнения акробатических упражнений.

Практика: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, стойка на плечах.

Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Бег «Тараканий». Перемещение в упоре спереди, (с поворотами). Бег на коленях.

IV. Подвижные игры

Теория: правила подвижных игр.

Практика: «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Полоса препятствий», «Гуси – лебеди», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Хвостики»

V. Итоговое занятие.

1. Контрольные нормативы – бег, прыжки, отжимания, пресс и др.

Учебно-тематический второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. История физической культуры		2	2	
1	История физической культуры, греко-римской борьбы и традиций в объединении	1	1	
2	Техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1	
II. Общая физическая подготовка		202	9	193

1	Гигиена спортивных занятий	1	1	
2	Строевые упражнения	24	1	23
3	Развитие гибкости	24	1	23
4	Развитие выносливости	24	1	23
5	Развитие быстроты	24	1	23
6	Развитие координации	24	1	23
7	Развитие силы	24	1	23
8	Акробатические упражнения	27	1	26
9	Подвижные игры	30	1	29
III. Итоговое занятие		12	2	10
1	Контрольные нормативы	12	2	10
Итого:		216	13	203

Содержание программы второго года обучения

I. История физической культуры

1. История физической культуры, греко-римской борьбы и традиций в объединении.

Теория: Традиции в объединении. Спортивные достижения объединения. Выдающиеся спортсмены города Новокузнецка, России.

2. Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Теория: Образовательная программа, режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности.

II. Общая физическая подготовка

1. Гигиена спортивных занятий.

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Питьевой режим во время занятий.

2. Строевые упражнения:

Теория: правила выполнения строевых упражнений.

Практика: выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, против хода, змейкой, кругом, скрещением;

3. Развитие гибкости:

Теория: правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

Практика: выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

- Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой (15–20 раз).

- Махи левой и правой ногой вперед и назад (10–12 раз).

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку. Сделать по 5–7 наклонов к каждой ноге.

- Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед с поставить ладони на пол. Выполнить 10–18 раз.

- Исходное положение – партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 50–60 сантиметров. У одного из партнеров в руках мяч. Оба партнера, не сходя с места и не отрывая ног, двумя руками передают мяч друг другу, одновременно поворачиваясь то вправо, то влево. Выполнить 18–24 раза.

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклонится вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени. Следить, чтобы дыхание было ровным и спокойным. Удерживать позу 6–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз с отдыхом 5–10 секунд.

- Исходное положение – сесть на пол, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, но если уровень гибкости хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге.

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Смотреть вперед. Удерживать эту позу в течении 15–20 сек. Вернуться в исходное положение. После отдыха 5–10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Сделать по 3–4 повторения на каждую ногу.

- Исходное положение – основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть внутрь. Сидеть в такой позе до 20 секунд. Можно сделать отклонение назад. Отдых в исходном положении – 5–10 секунд.

4. Развитие выносливости.

Теория: правила выполнения упражнений на выносливость.

Практика: выполнение упражнений -бег с различной скоростью и продолжительностью.

5. Развитие быстроты:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика: выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, подвижные и спортивные игры.

- Исходное положение – лицом вперед. По первому сигналу тренера учащиеся выполняют быстрый бег (“частоту бега”) на месте, по второму сигналу – рывок вперед на 10-15 метров до финишной черты. Сделать 2–3 серии по 5–7 раз, пауза между сериями – 3–5 минут.

- Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу тренера быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5–15 метров. То же самое только из положения сидя лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках. Каждое упражнение выполняется по 3– 5 раз.

- Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты. Повторить 3–5 раз.

- От стартовой линии через каждые 5 метров стоят 2 конуса. По сигналу учащиеся делают рывок до первого конуса, дотрагиваются до него рукой, возвращаются на линию старта бегом спиной вперед, дотрагиваются рукой до линии старта и делают рывок лицом вперед до второго конуса. Упражнение выполняется от 3–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

- Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить (“запятнать”) его. Упражнение выполняется 4–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

6. Развитие координации движений:

Теория: правила выполнения упражнений на координацию движения.

Практика: выполнение упражнений - на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

- Ходьба по доске шириной 10–12 сантиметров и высотой 4–5 сантиметров, положенной на землю.
- Ходьба по наклонной доске тех же размеров.
- Медленное, среднее и быстрое кружение на месте.
- Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15–20 сантиметров друг от друга.
- Стоя на доске, поставить стопы на одну линию, закрыть глаза и удерживать равновесие как можно дольше.

7. Развитие силы:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

- Исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три-четыре – опустить. Выполнить 10–15 раз.

- Исходное положение – лечь на живот, руки согнуть за головой. На счет раз-два оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои пятки, на счет три-четыре, опуститься в исходное положение. На пять-шесть поднять тело и посмотреть через левое плечо, на семь-восемь – опуститься в исходное положение и т. д. Выполнять 6–10 раз, в зависимости от уровня подготовки.

- Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на живот лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метра. У одного из партнеров в руках мяч. Игроки бросают друг другу в руки мяч, отрывая тело от пола. Выполнить две серии по 10–16 бросков. Пауза между сериями – 1 минута.

- Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на спину ногами друг другу. Игроки одновременно поднимаются и передают мяч из рук в руки. После передачи ложатся и принимают исходное положение. Выполнить две серии по 10–14 передач. Пауза между сериями – 1 минута.

- Исходное положение – игроки ложатся на спину, ноги сгибают в коленях, стопы – на полу, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Занимающиеся должны поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем правое колено и т. д. Выполнить от 10 до 20 раз.

- Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением. Выполнить 16–20 поды маний и опусканий.

- Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполнить 20–25 подъемов.

- Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 3 метра. Каждое упражнение выполняется 8–14 раз.

- Исходное положение – сесть на пол, опереться руками в гимнастическую скамейку, сгибать и разгибать руки. 12–18 раз. Пауза отдыха между сериями после выполнения силовых упражнений составляет 1–2 минуты.

III. Акробатические упражнения

Теория: правила выполнения акробатических упражнений.

Практика: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, стойка на плечах.

Кувырки вперед и назад через плечо. Кувырки с разбега. Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»). Бег «Тараканий». Перемещение в упоре спереди, (с поворотами).

IV. Подвижные игры

Теория: правила подвижных игр.

Практика: «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Полоса препятствий», «Гуси – лебеди», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Хвостики»

V. Итоговое занятие.

1. Контрольные нормативы – бег, прыжки, отжимания, пресс, соревнования.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. История физической культуры		2	2	
1	История физической культуры, греко-римской борьбы и традиций в объединении	1	1	
2	Техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1	
II. Общая физическая подготовка		202	9	193
1	Гигиена спортивных занятий	1	1	
2	Строевые упражнения	24	1	23
3	Развитие гибкости	24	1	23
4	Развитие выносливости	24	1	23
5	Развитие быстроты	24	1	23
6	Развитие координации	24	1	23
7	Развитие силы	24	1	23
8	Акробатические упражнения	27	1	26
9	Подвижные игры	28	1	27
III. Профорентация		2	1	1
1	Знакомство с профессией тренера	2	1	1
IV. Итоговое занятие		12	2	10
1	Контрольные нормативы	12	2	10
Итого:		216	13	203

Содержание программы третьего года обучения

I. История физической культуры

1. История физической культуры, греко-римской борьбы и спорта в объединении.

Теория: Традиции в объединении. Спортивные достижения объединения. Выдающиеся спортсмены города Новокузнецка, России.

2. Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Теория: Образовательная программа, режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности.

II. Общая физическая подготовка

1. Гигиена спортивных занятий.

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Питьевой режим во время занятий.

2. Строевые упражнения:

Теория: правила выполнения строевых упражнений.

Практика: выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, против хода, змейкой, кругом, скрещением;

3. Развитие гибкости:

Теория: правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

Практика: выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

- Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой (15–20 раз).

- Махи левой и правой ногой вперед и назад (10–12 раз).

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку. Сделать по 5–7 наклонов к каждой ноге.

- Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед с поставить ладони на пол. Выполнить 10–18 раз.

- Исходное положение – партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 50–60 сантиметров. У одного из партнеров в руках мяч. Оба партнера, не сходя с места и не отрывая ног, двумя руками передают мяч друг другу, одновременно поворачиваясь то вправо, то влево. Выполнить 18–24 раза.

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклонится вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени. Следить, чтобы дыхание было ровным и спокойным. Удерживать позу 6–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз с отдыхом 5–10 секунд.

- Исходное положение – сесть на пол, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, но если уровень гибкости хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге.

- Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Смотреть вперед. Удерживать эту позу в течении 15–20 сек. Вернуться в исходное положение. После отдыха 5–10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Сделать по 3–4 повторения на каждую ногу.

- Исходное положение – основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть внутрь. Сидеть в такой позе до 20 секунд. Можно сделать отклонение назад. Отдых в исходном положении – 5–10 секунд.

4. Развитие выносливости.

Теория: правила выполнения упражнений на выносливость.

Практика: выполнение упражнений -бег с различной скоростью и продолжительностью.

5. Развитие быстроты:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика: выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, подвижные и спортивные игры.

- Исходное положение – лицом вперед. По первому сигналу тренера учащиеся выполняют быстрый бег (“частоту бега”) на месте, по второму сигналу – рывок вперед на 10-15 метров до финишной черты. Сделать 2–3 серии по 5–7 раз, пауза между сериями – 3–5 минут.

- Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу тренера быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5–15 метров. То же самое только из положения сидя лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках. Каждое упражнение выполняется по 3–5 раз.

- Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты. Повторить 3–5 раз.

- От стартовой линии через каждые 5 метров стоят 2 конуса. По сигналу учащиеся делают рывок до первого конуса, дотрагиваются до него рукой, возвращаются на линию старта бегом спиной вперед, дотрагиваются рукой до линии старта и делают рывок лицом вперед до второго конуса. Упражнение выполняется от 3–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

- Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить (“запятнать”) его. Упражнение выполняется 4–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

- На дистанции 15 метров выставляются три барьера высотой от 20 до 30 сантиметров. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Старт по сигналу тренера. Задача стартующих быть первыми на финише, перепрыгнув через эти препятствия. Два повторения. Пауза между ними – 1 минута.

- Один из спортсменов стоит на линии старта спиной к направлению движения, другой – лицом к первому спортсмену в полутора метрах от линии старта. По сигналу тренера стоящий спиной быстро разворачивается на 180 градусов и старается первым пересечь линию финиша, которая находится в 10-15 метрах от старта. Задача второго партнера – осалить первого до этой линии. 2–4 повторения. Пауза между ними – 1 минута

6. Развитие координации движений:

Теория: правила выполнения упражнений на координацию движения.

Практика: выполнение упражнений - на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

- Ходьба по доске шириной 10–12 сантиметров и высотой 4–5 сантиметров, положенной на землю.

- Ходьба по наклонной доске тех же размеров.
- Медленное, среднее и быстрое кружение на месте.
- Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15–20 сантиметров друг от друга.
- Легкий бег по доске с 5–6 разворотами на 360 градусов.
- Стоя на доске, поставить стопы на одну линию, закрыть глаза и удерживать равновесие как можно дольше.

7. Развитие силы:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

- Исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три - четыре – опустить. Выполнить 10–15 раз.

- Исходное положение – лечь на живот, руки согнуть за головой. На счет раз-два оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои пятки, на счет три-четыре, опуститься в исходное положение. На пять-шесть поднять тело и посмотреть через левое плечо, на семь-восемь – опуститься в исходное положение и т. д. Выполнять 6–10 раз, в зависимости от уровня подготовки.

- Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на живот лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метра. У одного из партнеров в руках мяч. Игроки бросают друг другу в руки мяч, отрывая тело от пола. Выполнить две серии по 10–16 бросков. Пауза между сериями – 1 минута.

- Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на спину ногами друг другу. Игроки одновременно поднимаются и передают мяч из рук в руки. После передачи ложатся и принимают исходное положение. Выполнить две серии по 10–14 передач. Пауза между сериями – 1 минута.

- Исходное положение – игроки ложатся на спину, ноги сгибают в коленях, стопы – на полу, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Занимающиеся должны поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем правое колено и т. д. Выполнить от 10 до 20 раз.

- Исходное положение – игроки ложатся на спину, руки в стороны, ноги подняты вверх (голень параллельно полу). На счет раз-два игроки опускают ноги справа от себя, не отрывая рук от пола; на счет три-четыре принимают исходное положение; на пять-шесть опускают ноги слева от себя, на семь-восемь – в исходное положение. Выполнить по 6–10 раз в каждую сторону.

- Игроки встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину. Сделать от 4 до 6 попыток.

- Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением. Выполнить 16–20 поды маний и опусканий.

- Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполнить 20–25 подъемов.

- Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 6–10 метров. Каждое упражнение выполняется 8–14 раз.

- Отжимания. От 20 до 40 раз.

- Отжимания, но одна из рук лежит на мяче. 12–18 раз.
- Исходное положение – сесть на пол, опереться руками в гимнастическую скамейку, сгибать и разгибать руки. 12–18 раз. Пауза отдыха между сериями после выполнения силовых упражнений составляет 1–2 минуты.

8. Акробатические упражнения

Теория: правила выполнения акробатических упражнений.

Практика: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, стойка на плечах.

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»). Бег «Тараканий». Перемещение в упоре спереди, (с поворотами).

9. Подвижные игры

Теория: правила подвижных игр.

Практика: «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Полоса препятствий», «Гуси – лебеди», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Хвостики»

III. Профорентация.

Теория: Знакомство с профессией тренера, структура работы тренера-преподавателя, содержание образования педагога, значимость труда, связь с другими профессиями.

Практика: Самостоятельное проведение части занятия учащимися. В зависимости от степени готовности учащегося ему предоставляется возможность самостоятельно спланировать и провести несколько упражнений или часть занятия (например, разминку, игру и т.п.)

IV. Итоговое занятие.

1. Контрольные нормативы – бег, прыжки, отжимания, пресс и др.

Планируемые результаты:

- учащиеся познакомятся с историей греко-римской борьбы и традициями объединения;
- у учащихся формируется позитивное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни;
- учащиеся познакомятся с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- у учащихся развивается интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- учащиеся познакомятся с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- у учащихся развивается координация, гибкость, выносливость, гибкость;
- учащиеся получают представление о профессии «тренер», об общей структуре трудового процесса;
- у учащихся развивается уверенность в себе.

Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	216	36	108	2 часа, 3 раза в

					неделю
2	2	216	36	108	2 часа, 3 раза в неделю
3	3	216	36	108	2 часа, 3 раза в неделю

Условия реализации программы

Для реализации Программы необходим зал, который должен быть с высоким потолком (не ниже 3 метров) и оснащен специальным оборудованием (см. таблицу).

№	Наименование
	1.Зал, площадью не менее 144 м ² . 2.Борцовский ковер толщиной 50 мм. 3.Высота стен - не менее 3 м, наличие приборов для искусственной вентиляции и фармацевтических средств для обработки покрывала ковра. 4.Спортивный инвентарь: <ul style="list-style-type: none"> - мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные); - гимнастические снаряды (брусья, перекладина, канат, скакалки, гимнастические лавки и шведские стенки); - тренажеры, гантели, гири.

Формы аттестации/контроля.

Промежуточная: опрос, выполнение упражнений и нормативов, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

Оценочные материалы

Протоколы хода соревнований, грамоты, анкеты

Методические материалы

На стартовом уровне организуется стимулирование интереса учащихся к освоению упражнений и выполнению конкретных заданий, выявление знаний и умений, для их выполнения в контексте изучаемой темы. Результатом этого уровня является развитие мотивации к деятельности, основанное на осознании потребности его изучения и постановки личностью значимой цели деятельности. Большую роль в становлении личности обучающихся играет личный пример педагога, соблюдение режима, санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и помещению, участие в общественно-полезной деятельности.

Вся эта работа строится в рамках единого воспитательного пространства, объединения, где равноправными субъектами являются не только дети и педагоги, но и родители. Родители активно посещают собрания, праздники, обращаются к педагогу и психологу за индивидуальными консультациями, контролируют процесс выполнения домашних заданий, оказывают финансовую поддержку для участия в соревнованиях.

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме. Основная форма организации образовательного процесса - групповая. Особое внимание уделяется индивидуальной работе с подростками в составе группы для преодоления проблем межличностного и внутриличностного характера. Для этого с учащимися проводятся индивидуальные консультации, тренинговые групповые занятия психолога.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, получают краткие знания по гигиене. На теоретических занятиях используются методы: рассказ, беседа, диалог.

На практических занятиях обучающиеся выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, выполняют контрольные нормативы, участвуют в соревнованиях.

Контрольные нормативы по общей физической подготовленности: бег 30 м с ходу, Челночный бег 3 X 10, Прыжок в длину, Подтягивание, Прыжок в высоту, Бег 6 минут (м), Подтягивание в висе лежа, Сгибание рук в упоре лежа, Сгибание туловища, лежа на спине.

Форма организации образовательной деятельности – очная, очно-заочная, заочная.

В условиях карантина, отмены очных занятий по погодным условиям и иным причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения. В реализации дистанционного обучения применяются: электронная почта, мессенджеры WhatsApp, Viber, Skype, Discord, социальные+ медиа: Instagram, ВК, хостинг YouTube, электронные ресурсы <https://ru.wikipedia.org/>, <https://interneturok.ru/> и др.

МОДУЛЬ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»

Пояснительная записка

Целевая установка:

Модуль нужен для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в продолжении занятий спортивной подготовкой в каникулярное летнее время, учитывает интересы учащихся, а также запросы родителей на возможность организовать летний отдых детей на базе спортивной секции. Модуль направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом.

Связь с программой

Данный модуль ориентируется на сохранение спортивной формы учащихся и даёт возможность закрепить полученные в течение учебного года навыки, расширить знания по учебному материалу.

Объем и срок освоения модуля:

Объем программы 16 часов, срок освоения - 1 месяц.

Режим занятий.

Занятия по программе - два раза в неделю, продолжительность одного занятия: 2 часа.

Формы контроля и оценки результатов

Контроль правильности выполнения упражнений.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Подвижные игры на свежем воздухе.	2	15 мин	1 ч 45мин
2	Игровые упражнения с предметами и элементами спортивных игр.	2	15 мин	1 ч 45 мин

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
3	Игры для развития быстроты и координации движений. Подвижные игры.	2	15 мин	1 ч 45 мин
4	Упражнения с мячами разного диаметра. Подвижные игры на свежем воздухе	2	15 мин	1 ч 45 мин
5	Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	2	15 мин	1 ч 45 мин
6	Упражнения на развитие прыгучести. Подвижные игры на свежем воздухе.	2	15 мин	1 ч 45 мин
7	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры на свежем воздухе.	2	15 мин	1 ч 45 мин
8	Подвижные игры и эстафеты.	2	15 мин	1 ч 45 мин
Итого:		16	2	14

Содержание учебно-тематического плана.

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Подвижные игры на свежем воздухе.

Теория: Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях подвижными играми.

Практика: Игра в лапту (отработка и совершенствование ударов битой по мячу, метание теннисного мяча по движущей цели, ловля мяча с лета, повторное пробегание отрезков с ускорением. Учебная игра лапту – Игра «Мяч капитану» (подача мяча, передача мяча в парах, тройках, действия в атаке и защите, двухсторонняя учебная игра) – «Пионербол» (подача мяча, передача мяча в парах, тройках, действия в атаке и защите, двухсторонняя учебная игра) – Подвижная игра «Перестрелка»

2. Игровые упражнения с предметами и элементами спортивных игр.

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении игровым упражнениям с предметами и элементов спортивных игр. Описание техники выполнения игровых упражнений с предметами.

Практика: Обучение упражнениям на равновесие: имитационные упражнения «ласточки, цапли», имитационные упражнения в движении по гимнастической скамейке (мышки, кошки, паучки, птички и т.п.); Обучение лазанью, ползанью: на гимнастической скамейке, эстафеты с ползанием, на гимнастической стенке; Игры с элементами строя: «Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Солнышко», «Светофор»; Игры и эстафеты с предметами с целью развития координационных кондиционных способностей учащихся: эстафеты (с мячами, кубиками, с преодолением препятствий; игры с малыми мячами («Лови мяч», «Целься вернее»), игры с большими мячами («Гонка мячей», «Мяч капитану», «Не дай мяч водящему»); Эстафеты и игровые упражнения с элементами спортивных игр: баскетбол («Смотри сигнал», «Передал – садись», «Гонка мячей»), волейбол («Эстафета парами», «Быстро из круга»).

3. Игры для развития быстроты и координации движений. Подвижные игры.

Теория: Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

Практика: Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров"

4. Упражнения с мячами разного диаметра. Подвижные игры на свежем воздухе.

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении игровым упражнениям с мячами. Описание техники выполнения игровых упражнений с мячами и подвижных игр.

Практика: Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

5. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.

Теория: Значения развития силы. Правила выполнения упражнений и подвижных игр.

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, подтягивание. Упражнения на снарядах и со снарядами. Подвижные игры - «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч-среднему», «Мяч-капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий «Перестрелка», «Пионербол».

6. Упражнения на развитие прыгучести. Подвижные игры на свежем воздухе.

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам прыжков. Описание техники выполнения различных видов прыжков и метаний.

Практика: Обучение прыжкам - подпрыгивания, прыжок на месте, с ноги на ногу, на месте с поворотом, с преодолением препятствий, многоскоки, на одной ноге; Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Игры с прыжковыми элементами: «Скакуны», «Челнок», «Прыжки по кочкам». Подвижные игры - «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Ловля парами».

7. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры на свежем воздухе.

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам беговых упражнений. Описание техники выполнения легкоатлетических упражнений. Объяснение правил подвижных игр на свежем воздухе.

Практика: Беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой". Подвижные игры на свежем воздухе – «Мяч соседу», «Запрещенное движение», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Части тела».

8. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с предметами и без предметов, эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры "Смена мест", "Становись - разойдись", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", "Вызов номеров" и др.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Возраст детей	Воспитательная задача	Дела, события	Сроки/ответственные
«Воспитываем и познаём»			
Младший	Создание условий	Формирование навыков	

школьный	для усвоения социально значимых знаний	соблюдения правил поведения на тренировке. Беседы: «Зачем нужны правила», «Можно и нельзя – знаем и выполняем», «Как я собираюсь на тренировку», «Чтобы быть здоровым».	Сентябрь Бабин И.А Васильев К.В
		Учить разрешать конфликты, не прибегая к силе. Цикл бесед: «Борьба - не драка», «Соперник - не враг».	Декабрь Васильев К.В Ботнарь В.А
«Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»			
Младший школьный	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Беседы о традициях секции ОФП	Ноябрь-Декабрь Васильев К.В.
«Воспитываем социальную активность»			
Младший школьный	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Формирование навыков взаимопомощи друг другу	Январь Васильев К.В
		Участие в акции «Помощь друга» экологического отдела по сбору овощей для корма животных	Март Бабин И.А
		Участие в социально значимых акциях - Окно Победы - Поздравь ветерана	Март-Апрель Васильев К.В.
		Участие в социально значимых акциях - Окно Победы - Поздравь ветерана	Апрель-Май Ботнарь В.А
«Воспитываем вместе»			
Младший школьный	Оказание помощи родителям в воспитании юных спортсменов	- Открытые и совместные тренировки; - Совместные развлекательные мероприятия	Октябрь-Ноябрь педагоги отдела
	Сплочение коллектива детей и родителей	- Планирование совместной работы -Проведение совместных мероприятий	В течение года педагоги отдела
	Сплочение коллектива	Тематические консультации	В течение года

		- Учёба и спорт – как совместить?	Ботнарь В.А., Бабин И.А.
	Консультативная помощь по актуальным вопросам воспитания	Проведение родительских собраний в объединениях по вопросам (гигиены, питания, дисциплины, а также участия в хозяйственной жизни отдела)	Февраль-Март Маскаев А.М.
		Проведение родительских собраний в объединениях по вопросам (гигиены, питания, дисциплины, а также участия в хозяйственной жизни отдела)	В течение года Педагоги отдела
« Я – Кузбассовец»			
Младший школьный	Вовлечение учащихся в проекты, конкурсы и акции патриотической направленности	-Акция «Вечный огонь в нашем сердце» (рисунки)	Апрель Ботнарь В.А., Бабин И.А.

Список литературы

- 1 Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.[Текст]/Е.Н. Борисова –Москва: «Панорама», 2006.
- 2 Былеева Л.А. Подвижные игры [Текст] /Л.А. Былеева, И.В. Короткова, В.Е. Яковлев. — Москва: 2009. — 243с.
- 3 Глазырина Л.Д., Методика физического воспитания детей дошкольного возраста[Текст] / В.А. Овсяник, Л.Д.Глазырина. -Москва: Айрис-пресс, 2011.
- 4 Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е.Н.Гогонов, Б.И. Мартыанов. —Москва, 2013.
- 5 Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения [Текст]/ Ш.З. Гусак. - Москва: 2011. - 189с.
- 6 Данилков А.А. Игры на каждый день [Текст]/А.А.Данилков. —Новосибирск, 2009.
- 7 Железняк Ю.Д. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. — Москва: 2008. — 285с.
- 8 Иконникова Т.А., Бабич К.И. – Режим доступа: <http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Berezka1.pdf>
- 9 Кузина В.В. 500 игр и эстафет [Текст] /В.В. Кузина –Москва: Физкультура и спорт, 2007.
- 10 Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст]/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва:2014.— 164с.
- 11 Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов [Текст] / В. И.Лях, А. А. Зданевич. — Москва:2012.
- 12 Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательнo- координационное качество [Текст] /Л.Д.Назаренко // Теория и практика физической культуры.-№8. – 1999. – С.48-53.

13 Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет [Текст] /Л.И.Пензулаева —Москва: Владос,2010.

14 Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст] / Н.В.Полтавцева. –Москва: Просвещение, 2005.

15 Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Текст] /В.Н. Селуянов –Москва, 2011.

16 Сивачева Л.Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием» Л.Н.Сивачева – СПб.: Детство-пресс. 2010.

17 Трубицына С.А. Вариативная образовательная программа дошкольного образования «Березка», [Электронный ресурс] / Трубицына С.А., Загвоздкин В.К., Вылегжанина О.Ю., Фишер Т.В.

ПРИЛОЖЕНИЕ I.

Нормативы общей физической подготовленности детей дошкольного возраста

Дети 5 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 81,5	81,6 – 101,5	101,6 и <
	девочки	> 65,5	65,6 – 93,5	93,6 и <
	девочки	> 2,9	3,3 – 4,4	4,5 и <
Бег 30 м.	мальчики	> 9,2	9,1 – 7,9	7,8 и <
	девочки	> 9,8	9,7 – 8,3	8,2 и <
Бег на 90 м.		> 30,6	30,5 – 25,0	24,9 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 6	7 - 12	13 и <
	девочки	> 5	6 - 11	12 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 2	2,1 – 6	6,1 и <
	девочки	> 4	4,1 – 8	8,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 12,5	12,4 – 11,2	11,1 и <
	девочки	> 12,8	12,7 – 11,4	11,3 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 5,0	5,1 – 12,0	12,1 и <
	девочки	> 8,0	8,1 – 13,0	13,1 и <

Дети 6 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Бег 30 м.	мальчики	>8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <
	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <
Бег на 120 м.		>35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <

Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 7	8 - 13	14 и <
	девочки	> 6	7 - 12	13 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 4	4,1 – 7	7,1 и <
	девочки	> 7	7,1 – 10	10,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,8	11,7 – 10,6	10,5 и <
	девочки	> 12,0	11,9 – 10,8	10,7 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

Дети 7 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 93,5	93,6 – 122,0	122,1 и <
	девочки	> 77,5	98,5 – 78,0	99,0 и <
Бег 30 м.	мальчики	> 8,1	8,0 – 6,6	6,5 и <
	девочки	> 8,4	8,3 – 7,1	7,0 и <
Бег на 150 м.		> 41,2	41,1 – 33,6	33,5 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 8	9 - 15	16 и <
	девочки	> 7	8 – 14	15 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 5	5,1 – 8	8,1 и <
	девочки	> 8	8,1 – 12	12,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,4	11,3 – 10,0	9,9 и <
	девочки	> 11,6	11,5 – 10,2	10,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <