МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АКАДЕМИЯ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА «УРАЛ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО СО СШ
«Академия ФК «Урал»
_____/И.Е. Мельник

«27» декабря 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 72, режим 2ч/н

Екатеринбург 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Стань чемпионом» составлена в соответствии с приказом N 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18 ноября 2015 года N 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа разработана на основании принципа соответствия форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей и ориентации на метапредметные и личностные результаты обучения.

Программа предназначена для образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования детей, направленные на укрепление здоровья, развитие физических качеств и содействующие раннему проявлению способностей детей к занятиям отдельными видами спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
1.1. Характеристика вида деятельности и направленность программы 4
1.2. Актуальность программы 8
1.3. Цель и задачи программы 9
1.4. Адресат программы 10
1.5. Формы организации занятий и режим реализации программы 10
1.6. Срок реализации программы 11
1.7. Ожидаемые (планируемые) результаты 11
1.8. Формы контроля и подведения итогов обучения 12
РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 15
2.1. Учебный план 15
2.2. Содержание программного материала 15
РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 22
3.1. Учебно-методическое обеспечение программы 22
3.2. Учебно-информационное обеспечение программы 33
3.3. Материально-техническое обеспечение программы 37
3.4. Кадровое обеспечение программы 38
ПРИЛОЖЕНИЯ 39

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида деятельности и направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) соответствует физкультурно-спортивной направленности, по содержанию соответствует базовому уровню. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в образовательных и иных организациях, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Старший дошкольный и младший школьный возраст является одним из наиболее важных периодов, когда закладываются основы гармоничного физического, умственного, нравственного и психического развития человека. Данный период характеризуется интенсивным ростом, развитием важнейших систем организма и их функций, большой двигательной активностью ребенка.

Особенность данного возраста заключается в том, что организм ребенка обладает низким уровнем сопротивляемости неблагоприятным воздействиям внешней среды. Так как главным источником познания окружающего мира для ребенка является двигательная деятельность, которая в свою очередь положительно влияет на умственную и психическую сферу жизни, способствует повышению сопротивляемости детского организма неблагоприятным внешним воздействиям, повысить имеющийся уровень сопротивляемости возможно посредством применения физических упражнений в совокупности с естественными силами природы.

Овладение большим количеством разнообразных движений и действий служит для ребенка основой его полноценного гармоничного развития. В связи с чем, в данном возрастном периоде необходимо создавать наиболее благоприятные условия для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Основными средствами физического воспитания детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста являются физические упражнения, в состав которых входят средства общеподготовительной гимнастики, подвижные игры, упрощенные формы спортивных упражнений.

При помощи средств гимнастики формируются жизненно важные навыки в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. С целью развития координационных способностей активно применяются имитационные упражнения и упражнения с различными предметами: мячами, палками, обручами, флажками, кубиками и т.д.

Применению подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста отводится значительное место, так как посредством них формируются и совершенствуются навыки основных движений, воспитывается ловкость, быстрота движений, выносливость.

Включение в физическое воспитание детей упрощенных форм спортивных упражнений способствует формированию устойчивого интереса и мотивации к спортивной деятельности.

Необходимо отметить, что в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте применение физических упражнений первостепенно должно носить оздоровительный характер, но при этом нужно учитывать, что освоение базовых элементов спортивной техники в дальнейшем будет способствовать целенаправленной спортивной тренировке.

Значительное место в обучении детей движениям занимает игровой метод и метод упражнения в сочетании с методами слова и показа.

По мере освоения и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков в старшем дошкольном и младшем школьном периоде осуществляется целенаправленное воздействие на развитие физических качеств. Особое внимание здесь следует уделить воспитанию координационных способностей и их компонентов: точность, ритмичность, согласованность отдельных движений, ориентировка во времени и пространстве, чувство равновесия, умение согласовывать свои действия с изменениями обстановки.

Воспитание быстроты двигательной реакции у детей осуществляется при помощи игровых заданий, предусматривающих потребность в быстром реагировании на различные сигналы. Скоростные способности воспитываются посредством осуществления простых двигательных действий, ускорений, чаще в игре.

Так как в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте имеется необходимость в приучении детей к удерживанию рациональной позы во время всех видов деятельности, то появляется потребность в развитии мышечной силы. Для воспитания силы используются: кратковременные упражнения скоростно-силового характера, такие как прыжки и метания, упражнения с преодолением веса собственного тела, такие как лазанье, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с преодолением сопротивления веса мелкого инвентаря, а также специальные упражнения для развития силы мышц стоп, от которых зависит формирование правильного свода и успешность овладения и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Немаловажным физическим качеством для ребенка является гибкость. От уровня ее развития зависит качество овладения ребенком жизненно важными двигательными умениями и навыками и результативность проявления других двигательных способностей. Средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте с целью совершенствования вегетативных функций, от которых зависит повышение уровня общей работоспособности, следует начинать развивать общую выносливость за счет постепенного увеличения продолжительности выполняемых двигательных действий при поддержании должной интенсивности.

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют всестороннему гармоничному формированию личности детей, в связи с тем,

что физическое воспитание является основой решения умственных, нравственных и эстетических задач.

В качестве вспомогательных средств физического воспитания выступают оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комбинирование их с физическими упражнениями способствует эффективному решению задач физического воспитания детей.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. №3894-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (Вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04.10.2024 № 986 «Об утверждении особенностей деятельности центров раннего физического развития детей»;

- Устав образовательной организации.

1.2. Актуальность программы

Согласно концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (далее – Концепция), утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р, главенствующими целями развития дополнительного образования детей являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

Приоритетом концепции в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта является создание условий для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развития командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Разработанная программа отвечает запросам детей и их родителей, согласуется с государственными приоритетами в образовании подрастающего поколения. И таким образом, актуальность данной программы заключается в ее роли как инструмента, позволяющего реализовать потребности современного

общества в формировании у детей необходимых навыков, физического, культурного и личностного роста.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы: организация и реализация процесса раннего физического развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста средствами физической культуры и спорта, а также выявление одаренных детей, развитие их способностей к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Обучающие:

– сформировать основы знаний и терминологии в области физической культуры и спорта;

– дать представление о пользе занятий физическими упражнениями, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

– сформировать базовые знания в области личной и общественной гигиены человека;

– сформировать знания о технике безопасности и правилах поведения во время занятий физическими упражнениями;

– сформировать знания о причинах травматизма и мерах его предупреждения во время занятий физическими упражнениями;

– обучить базовым упражнениям, направленным на развитие физических качеств;

– обучить основным правилам подвижных игр;

– обучить упрощенным правилам спортивных игр с мячами;

– привить потребность в ведении здорового образа жизни;

– формировать жизненно важные двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание);

– формировать двигательные умения и навыки, характерные для вида спорта.

2. Развивающие:

– всесторонне гармонично развивать физические качества;

– развивать воображение, внимательность, память и мышление.

3. Воспитательные:

– воспитывать коммуникативные навыки, чувство коллективизма, взаимопомощи;

– формировать умение подчинять личные интересы общим задачам;

– воспитывать трудолюбие;

– воспитывать чувство ответственности и дисциплинированности;

– воспитывать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.4. Адресат программы

Программа предназначена для мальчиков и девочек в возрасте от 4 до 6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Количество обучающихся в группе составляет: от 10 до 14 человек, в подгруппах – 2-3 человека.

При приеме на обучение по программе, родителями (законными представителями) ребенка предоставляются медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к основной медицинской группе для занятий физической культурой, согласие на обработку персональных данных, заявление.

1.5. Формы организации занятий и режим реализации программы

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная, индивидуально - групповая; групповая; фронтальная – по подгруппам.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий: беседа, вводное занятие, учебно-тренировочное занятие, опрос, соревнование, открытое занятие, учебная игра, итоговое занятие.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу каждое. Недельная нагрузка составляет 2 часа.

Согласно Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 04.10.2024 № 986 «Об утверждении особенностей деятельности центров раннего физического развития детей» продолжительность 1 академического часа составляет:

– для детей от 4 до 5 лет – 20 минут,

– для детей от 5 до 6 лет – 25 минут.

1.6. Срок реализации программы

Срок обучения по программе составляет 1 год в объёме 72 часа, 36 учебных недель.

1.7. Ожидаемые (планируемые) результаты

По окончании освоения программы обучающиеся будут:

знать:

– основные определения, понимать и пользоваться базовыми терминами в области физической культуры и спорта;

– о пользе занятий физическими упражнениями, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

– основные правила личной и общественной гигиены человека;

– технику безопасности и правила поведения во время занятий физическими упражнениями;

– причины травматизма и меры его предупреждения во время занятий физическими упражнениями;

– базовые упражнения, направленные на развитие физических качеств;

– основные правила подвижных игр с мячами;

– упрощенные правила спортивных игр с мячами;

– осознает необходимость ведения здорового образа жизни, стремится к нему.

уметь:

– проявлять жизненно важные двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание);

– проявлять двигательные умения и навыки, характерные для вида спорта;

– выполнять требования по общей физической подготовке;

– проявлять воображение, внимательность, память и мышление;

– активно взаимодействовать с одногруппниками, участвовать в совместных подвижных и спортивных играх;

– договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других;

– адекватно проявлять свои чувства, разрешать конфликты во время подвижных и спортивных игр.

1.8. Формы контроля и подведения итогов обучения

Применяемые виды контроля: предварительный, промежуточный, итоговый.

Предварительный контроль осуществляется с целью изучения состава занимающихся (определение имеющегося уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся).

Промежуточная аттестация осуществляется после первого полугодия со дня зачисления несовершеннолетнего лица на обучение по программе с целью оценки соответствия процесса организации и выполнения программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программы.

Итоговая аттестация проводится в конце всего срока обучения с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Полученные в ходе аттестаций результаты заносятся в протокол.

По результатам итоговой аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения и рекомендации по итогам проведенных мероприятий по оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта, которые могут учитываться при приеме ребенка организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта.

Формой контроля является мониторинг общей физической подготовленности занимающихся. В соответствии со спецификой деятельности центров раннего физического развития детей, при реализации программы каждые полгода предусмотрено осуществление мероприятий по оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта.

В целях определения имеющегося уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся, успешности овладения обучающимися содержания программы и оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта, в рамках предварительного, промежуточного и итогового контроля используются следующие методы:

1. Контрольно-тестовые упражнения, выбранные исходя из возрастной категории обучающихся, разработанные с учетом нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду

и обороне» (ГТО). Испытания проводятся в соответствии с требованиями выполнения комплекса ВФСК «ГТО».

2. Мероприятия по оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта:

а) антропометрическое исследование (исследуются особенности и закономерности развития ребенка, компонентный состав тела и обменные процессы, состояние опорно-двигательного аппарата);

б) физиологическое исследование (исследуются особенности функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, системы кровообращения);

в) психофизиологическое исследование (исследуются такие психофизиологические особенности, как сила, уравновешенность, подвижность нервной системы, устойчивость и способность переключаться между различными задачами);

г) оценка физических качеств и двигательных навыков ребенка (гибкость, быстрота, координация, качество функции равновесия, скоростно-силовые и силовые способности, силовая выносливость, меткость).

Учет и обработка результатов мероприятий по оценке способностей детей к занятиям соответствующими видами спорта может проводиться в автоматическом режиме с использованием аппаратно-программного комплекса «Стань чемпионом».

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№	Название раздела, тема, вид подготовки	Всего часов за год	Кол-во часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	9	9		беседа
3	ОФП	30		30	тестирование
4	СФП	12		12	тестирование
5	Техническая подготовка	14		14	тестирование
6	Диагностика и мониторинг (контрольное занятие)	4	2	2	тестирование
7	Итоговое занятие	1	1		беседа
	Всего часов	72	15	57	

2.2. Содержание программного материала

Раздел I. Вводное занятие. Теоретическая часть: инструктаж по ТБ во время занятий. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле организации, реализующей программу. Ознакомление с целями, задачами, содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Требования к спортивной форме и обуви для занятий. Методика и правила выполнения тестирования в рамках предварительного контроля.

Практическая часть: подготовка к выполнению первичного тестирования. Контрольно-тестовые упражнения.

Раздел II. Теоретическая подготовка. Теоретическая часть реализуется в форме беседы. Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в развитии и культуре человека. Достижения отечественных спортсменов в различных видах спорта. Правила личной и общественной гигиены. Причины травматизма и меры его предупреждения во время занятий физическими упражнениями. Правила закаливания. Режим дня и основы сбалансированного питания. Обобщенные сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека, их роль в сохранении и укреплении здоровья. Оздоровительное значение средств физического воспитания. Правила построения и проведения комплексов упражнений по общей физической подготовке.

Раздел III. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теоретическая часть: дается общее понятие об ОФП в ходе практической части. Практическая часть: всестороннее воспитание физических качеств, повышение возможностей функциональных систем организма занимающихся.

1. Строевые упражнения: элементы строя на месте и в движении, передвижения, построения и перестроения.

2. Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки. Соединение нескольких кувырков подряд. Кувырок назад, несколько кувырков назад слитно. Упражнения в балансировании.

3. Прикладные упражнения:

а. упражнения в ходьбе (на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне, ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба по кругу, ходьба с изменением направления движения, ходьба в колонне по одному, ходьба парами, ходьба со сменой ведущего, ходьба в чередовании с бегом);

б. упражнения в беге (спиной по направлению движения, челночный бег, бег врассыпную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения, переход с ходьбы на бег и обратно, бег со сменой направлений по зрительному и звуковому сигналам, зигзагообразный, с обеганием предметов).

4. Общеразвивающие упражнения без предметов:

а. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

б. Упражнения для и рук плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки, круговые движения руками с большой амплитудой и разной скоростью. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Передвижение в упоре на руках. Упражнения выполняются на месте и в движении. Вращательные движения по вертикальной и горизонтальной «восьмерке» кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с отягощением.

в. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху). В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание туловища из положения лежа руки в замке за головой.

г. Упражнения для ног. Различные маховые движения ногами, выполняемые с наибольшей амплитудой, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Приседания с различными положениями рук. Выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев, выпрыгивания. Упражнения с сопротивлением. Прыжки вперед с зажатым в ступнях мячом (набивным). Метания набивного мяча с активным участием ног из-за головы, от груди, из полуприседа, из полного приседа, от плеча, сбоку. Прыжки через препятствия. Запрыгивания на возвышенность. Прыжки на скакалке. Прыжок в сед – прыжок в упор лежа из основной стойки.

д. Упражнения в парах. Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления. Прыжки на двух ногах вдвоем, стоя боком, взявшись под локти. Прыжки вдвоем с упором руками на плечи.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами:

а. Упражнения с гимнастической палочкой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: комплексы ОРУ со скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе. Упражнения с мячом: ОРУ с различными мячами.

б. Упражнения в равновесии: статические и динамические, на двух ногах, на одной ноге, на всей стопе, на носках, в полуприседе, в приседе, а также в сочетании с наклонами и поворотами туловища.

в. Прыжки: на месте и с продвижением, с поворотом и без, в стороны, толчком двумя ногами и одной. Прыжки на гимнастическую скамейку и через неё.

г. Метание и ловля мячей разного диаметра и веса. Броски мяча в стену с последующей ловлей после поворота, прыжка, седа. Подбрасывание и ловля мячей в ходьбе и беге, после поворотов, падений, кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного мяча в цель. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли и передач мяча.

д. Лазание, перелезание и переползание, преодоление полосы препятствий;

е. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, на внимание, координацию.

ж. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Раздел IV. *Специальная физическая подготовка (СФП). (ИВС)*

Теоретическая часть.

Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных умений и навыков.

Практическая часть.

Упражнения для развития быстроты движений: движения руками, согнутыми в локтях, как при беге (с отягощениями), движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах, круговые движения ногами с переменой темпа лежа, круговые движения ногами с разной амплитудой в стойке на лопатках, упругие покачивания в положении выпада со сменой положения ног в прыжке, бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, ходьба широкими выпадами, бег трусцой по восьмерке на передней части стопы, свободные махи ногой с возрастающей амплитудой, бег трусцой по виражу без опускания на пятку, прыжки на одной ноге с продвижением вперед на передней части стопы с удержанием другой согнутой за спиной, педалирование ногами лежа на спине руки за головой, встречный бег партнеров с упором в плечи, ускорения на отрезках от 3 до 40 м из различных исходных положений.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

а. упражнения с преодолением веса собственного тела (прыжки на одной и двух ногах, с места и разбега, в высоту, с касанием высоко подвешенного предмета, в длину, быстрый бег, скачки, выпрыгивание вверх из полуприседа, полного приседа, выпрыгивания со сменой ног в воздухе.);

б. упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, с горы, по различному грунту);

в. упражнения с преодолением внешнего сопротивления за максимально короткий промежуток времени (бег с использованием резинового жгута, прыжки с набивным мячом).

Упражнения на развитие общей выносливости: бег 500м, бег со сменой темпа, кросс по пересеченной местности, продолжительный бег умеренной интенсивности.

Раздел V. *Техническая подготовка. (ИВС)*

Теоретическая часть. История зарождения легкой атлетики. Базовые правила в легкой атлетике. Базовые технические элементы, терминология.

Практическая часть. Бег с ускорением на различных отрезках. Бег с различной скоростью по кругу. Бег с высокого старта. Бег с низкого старта (выполнение команд «На старт», «Внимание», выбегание со старта). Длительный бег. Имитация движений руками как при беге. Ходьба на передней части стопы с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра в упоре. Бег с переменой темпа. Бег с упором в плечи партнера. Челночный бег. Бег через предметы (фишки, мячи, гимнастические скамейки и др.) Ускорения по зрительному или звуковому сигналу. Бег с максимальной частотой шагов. Бег с различной скоростью и амплитудой шагов по различным разметкам. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, перекаты с пятки на носок, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, бег с захлёстом голени назад, бег прыжками, многоскоки, бег приставными шагами, бег скрестным шагом, «колесо», скачки на одной ноге. Имитация бегового шага на месте с постепенным увеличением амплитуды движения.

Поочередный перенос толчковой ноги сбоку каждого барьера в ходьбе. Преодоление барьеров в ходьбе. Бег сбоку барьера с перенесением толчковой ноги через барьер. Бег в 5 шагов между барьерами.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и поворотом на 180°, руки за спиной. Прыжки с прямого и бокового разбега на высокие снаряды на толчковую или маховую ногу. Прыжки с доставанием высоко висящих предметов рукой, головой, маховой ногой. Прыжки в «шаге», отталкиваясь при медленном беге: через 1 шаг, через 3 шага, через 5 шагов.

Метание теннисных мячей с места, стоя лицом или боком по направлению метания.

Раздел VI. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий. Правила поведения во время проведения физкультурно-спортивных мероприятий, отношение к соперникам и судьям. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Раздел VII. Промежуточная и итоговая аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестирования. Правила выполнения тестирования.

Практическая часть. Подготовка и проведение тестирования.

Раздел VIII. Итоговое занятие. Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот. Объявление итогов промежуточной и итоговой аттестации. Задание для самостоятельных занятий на летний период.

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых морально-волевых качеств личности детей, проводится во время занятий.

Используемые физические упражнения, в двигательных заданиях: общеподготовительные и специально-подготовительные.

Посредством применения общеподготовительных упражнений решаются следующие задачи:

- формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности;

- обеспечение готовности организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части занятия;

- восстановление после полученной физической нагрузки высокой интенсивности (применяется в заключительной части занятий).

Специально-подготовительные упражнения, используемые в двигательных заданиях, подразделяются на подводящие и развивающие.

Упражнения подводящего характера направлены на освоение техники основного и смежных соревновательных упражнений; развивающие упражнения направлены на развитие и совершенствование функциональных возможностей и физических качеств занимающихся.

Таким образом, физическая подготовка осуществляется в следующих направлениях:

а) специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка с использованием подводящих упражнений;

б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

В физическом воспитании обучающихся по программе применяются следующие методы:

1. Методы строго – регламентированного упражнения:

а) методы, направленные на обучение двигательным умениям и навыкам (метод целостного обучения, метод расчлененного обучения, метод сопряженного воздействия);

б) методы, направленные на развитие физических качеств (метод стандартного упражнения, предусматривающий повторение двигательных действий в единообразных условиях после относительно полного восстановления, как правило – серийно; метод переменного упражнения, предусматривающий выполнение двигательных действий, в которых параметры направленно изменяются по продолжительности, темпу, ритму, величине усилия – с тенденцией к увеличению, варьированию или снижению)

По признаку прерывности либо слитности выделяются следующие методы:

а) интервального упражнения, в которых регламентируются интервалы отдыха, их характер и продолжительность;

б) непрерывного упражнения (двигательные действия выполняются в слитном режиме – равномерно или с изменением темпа).

В сочетании с вышеперечисленными методами используются соревновательный метод, предусматривающий выполнение регламентированных двигательных действий в форме состязания; игровой метод, суть которого заключается в выполнении двигательных действий без строгого регламентирования в форме игры по установленным правилам.

Общепедагогические методы:

а) словесные (при осуществлении физического воспитания используется метод слова, позволяющий доносить до занимающихся поставленные задачи, назначение физических упражнений, создавать общее впечатление о технике

двигательных действий, давать характеристику выполняемых действий, руководить учебно-воспитательным процессом, делаться знаниями, осуществлять контроль, оказывать воспитательное влияние).

б) наглядные, способствующие созданию верного представления о технике выполнения физического упражнения посредством осуществления зрительного, слухового и двигательного восприятия движений.

Подвижные игры

1. «Перемена мест». Подготовка. Игроки 2 команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями, приседают, руки на колени.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие, прыжками из положения глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь как можно быстрее пересечь линию. Побеждает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки.

Правила игры: нарушивший способ передвижения игрок выбывает.

Вариант: способ передвижения – в упоре лежа, лежа в упоре сзади, перебирая руками и ногами.

2. «Передача мячей в колоннах». Подготовка. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах — по мячу или другому предмету.

Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзадистоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает

выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Вариант 2. Передача мяча под ногами, широко расставив их.

Правила игры. Игра начинается только по сигналу руководителя. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

3. «Вызов номеров». Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой, лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.

Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне — команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила игры. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя.

4. «Перекатывание мячей». Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 10м от команд кладется обруч.

Содержание игры. Каждый игрок команды катит руками 2 баскетбольных мяча до обруча, оставляет их там и бежит обратно. Следующий участник команды добегает до обруча, забирает мячи и катит их обратно и т.д.

Правила игры. Выигрывает та команда, которая закончила перекатывание мячей первой.

5. «Играй, играй мяч не теряй».

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый осуществляет набивание мяча на месте. После сигнала педагога все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала педагога все игроки должны правильно держать мяч.

6. «10 передач». Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

7. «Обгони мяч». Описание игры. Играют 2 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала педагога водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

8. «Ловец с мячом». Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удается, то тот, кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

9. «Пять бросков». Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в

корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

10. «Мяч капитану». Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (обруч), нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

11. Эстафета. Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой в 12-15 м устанавливается набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать набивной мяч и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т.д.

Варианты:

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной - вперед, на другой - возвращаясь;

в) до набивного мяча участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

12. «Сороконожка». Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись, берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, обегают поставленные перед ними мячи на расстоянии 15-20 м, и возвращаются на стартовую линию. Победитель определяется после трех попыток.

13. Ловля парами. Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они должны поймать игрока. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули руки вокруг него. Когда «ловцы» ловят второго игрока, пойманные составляют новую пару, которая включается в ловлю игроков и т.д.

11. «Пингвины с мячом». Описание. Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4-5 м) ориентир - высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегут, прыгают другие 4-5 детей.

Правила: прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

12. «Минута ралли». Группа делится по парам на команды. Считается суммарное количество чеканки мяча за одну минуту. Чеканить мяч можно на открытой стороне ракетки, закрытой или чередуя. Побеждает та команда, которая в сумме сделала большее количество.

13. Баскетбол-теннис. Дети пытаются попасть мячом в цель, расположенную на полу, или пытаются попасть в корзину, расположенную на полу.

14. «Рывок за мячом». Педагог с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, педагог бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается педагогу, который снова бросает его, называя новый номер, и т.д.

Варианты: 1.Перед командами проводится линия. Все игроки стоят с мячами в руках. Педагог называет число, игроки кидают мяч за линию и стараются его догнать. Кто первый догонит, тот приносит своей команде очко.

2. «Квадрат». Каждый игрок становится в свою четверть квадрата. Сначала мяч бросают в центр (небольшой квадрат или ромб посредине). На чью сторону мяч из центра укатился - тому и начинать. Ведущий кидает мяч по

диагонали так, чтобы он ударился в «свою» четверть квадрата и отскочил в «чужую». Игрок должен был отбить мяч после одного касания о землю в его четверти.

15. «Наступление» Две команды выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине. По сигналу игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед с ведением мяча соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего "дома". Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить.

16. «Светофор» Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде педагога «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч.

17. «Не урони мяч» На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-6 м. (в зависимости от возраста играющих детей). Играющие дети делятся на 3-4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног. По сигналу или команде дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки и бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны. Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

18. «Сделай пас» Участники команд стоят в круге и передают друг другу пас, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Если водящему удается коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг, и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры. Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и у которой больше осталось игроков. Эстафеты с элементами футбола:

19. «Быстрый пас». Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу. По сигналу судьи капитаны одновременно делают пас впереди стоящим игрокам в своих командах. Приняв мяч, игрок отдает его обратно капитану и тотчас приседает. Затем капитан делает пас второму игроку и, получив его приседает. Побеждает та команда, которая закончит быстрее.

20. «Двойной удар». Ведение мяча, обвод фишек, удар по воротам (в этот момент вратарь отдает обратный пас), повторный удар по воротам;

21. «Бег за зайцем». Ведение и передачи мяча выполняются только ногой как одиночными участниками, так и парами.

Варианты эстафеты:

1) ведение на отрезках прямой линии с обводкой флажка или стойки;

2) ведение по сложной фигуре (восьмерке), обозначенной флажками;

3) ведение с обводкой своих партнеров, стоящих в разомкнутом строю;

4) ведение попарно на отрезках прямой линии до флага или стойки;

5) ведение попарно с передачей через разомкнутый строй;

6) ведение попарно с обводкой партнеров и передачей в разомкнутом строю. Бег 3х10 с ведением мяча.

22. «Самый меткий» Каждый из игроков должен ударом ноги попасть по кеглям (6 кеглей), а педагог, считает, сколько кеглей упало. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

23. Бег с преодолением препятствий, удар по воротам.

24. «Успей подобрать» Описание игры. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных мячей.

Правила игры. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не

выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

25. «Цель». Описание игры. Дети стоят за линией круга. В центре круга – ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Ведущий бегает, уклоняясь от ударов мяча.

Правила игры. Игрок, который не попал мячом в ведущего, стает на его место.

26. «Защити башню». Описание игры. Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). На ее верхушке лежит мяч. Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню».

Правила игры. Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

27. «Зеркальное отображение» Описание игры. Ведущий стает лицом к игрокам и делает разные движения. А дети должны повторять, как в зеркале, все его движения.

Правила игры. Кто допустил ошибку, выбывает из игры. Побеждает тот, кто ни разу не ошибся.

Примеры упражнений для развития подвижности в тазобедренных суставах

И.П. – стойка боком к гимнастической стенке, рукой взяться за рейку. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад.

И.П. – широкая стойка. Пружинящие приседания на правой (левой) ноге.

И.П. – выпад правой (левой). Пружинящие приседания на правой (левой) ноге.

И.П. – широкая стойка, ноги врозь. Пружинящие покачивания в шпагате, ноги врозь.

И.П. – стоя лицом к гимнастической стенке, поставить ногу на рейку как можно выше. Наклон вперед.

И.П. – лежа на спине, ноги вверх. Разведение ног в стороны.

И.П. – лежа на боку. Подъем ноги вверх.

Примеры упражнений для развития подвижности коленных суставов:

И.П. – сед, голени в стороны пятки вместе, руки на коленях – давление руками на колени.

И.П. – лежа на животе, ноги согнуты (угол между голенью и бедром 90°) – максимальное сгибание ног (пятками коснуться ягодиц).

И.П. – лежа на спине, согнув ноги назад, колени вместе, пятки врозь (удержание, не более 30 с).

Примеры упражнений для развития подвижности голеностопных суставов:

И.П. – упор стоя на коленях носки на полу – упор сидя на пятках с наклоном вперед.

И.П. – стойка на «оттянутых» носках, руки вверх – ходьба вперед.

И.П. – стойка на носках на повышенной опоре с опорой руками на гимнастическую стенку – опускание и поднимание пяток (за счет разгибания и сгибания в голеностопных суставах).

И.П. – сед с наклоном вперед, хватом руками за носки – пружинящими движениями тянуть руками носки на себя, поднимая пятки от пола.

В процессе выполнения махов, наклонов и рывковых движений для развития подвижности следует придерживаться таких параметров нагрузки:

1. Количество движений в одном подходе – 10–40.

2. Интенсивность: а) по амплитуде – максимальная; б) по темпу – 40–60 движений в минуту.

3. Продолжительность интервалов отдыха между подходами – 2–2,5 минуты.

4. Количество подходов – 3–4.

5. Количество упражнений на одном занятии – 8–10.

Примерный план – конспект учебно-тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная	Разминка: 1. Общая 2. Специальная.	Для всех частей занятия: время; количество повторений; количество раз и т.п	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации; схемы; правила игры, определение победителей; условия выполнения упражнений
II. Основная	Направленность: тематическая или комплексная.		
III. Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.

3.2. Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. №3894-р. – URL: http://static.government.ru/media/files/BzNG3VRui0oPR1XemJKbuIZ6UeXTwTD2.pdf.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от

31.03.2022г. №678-р. – URL: http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». – URL: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». – URL: http://publication.pravo.gov.ru/document/view/0001202012210122.

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (Вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/.

8. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_66841/.

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04.10.2024 № 986 «Об утверждении особенностей деятельности центров раннего физического развития детей». – URL: http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202410220025.

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые

программы) в области физической культуры и спорта. – URL: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/J77G3A86K4ZNDF7A1HDX.pdf.

Используемая литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. Пер. с англ. ТВТ Дивизион. Москва 2017.-352 с. – ISBN 978-5-98724-046-5.

2. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – Москва : Человек, 2013. – 216 с. – ISBN 978-5-904885-96-0.

3. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – Москва : Человек, 2013. – 193 с. – ISBN 1 873574 01 0.

4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 185 с. – ISBN 978-5-907225-03-9.

5. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.

6. Глейберман А.Н. Упражнения с набивным мячом / Глейберман А. Н. – Москва : Физкультура и Спорт, 2005. – 159 с. – ISBN 5-278-00754-0.

7. Годик, М. А. Подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселев. – Москва : Советский спорт, 1991. – 96 с. – ISBN: 585009251X.

8. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 208 с. – ISBN 978-5-9718-0468-0.

9. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – Москва : ФКиС, 2000. – 160 с. – ISBN 5-7695-0669-5.

10. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – Москва : Спорт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-906839-83-1.

11. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А.Киселев, С.Б. Киселева. – Москва : Планета, 2015. – 224 с. – ISBN 978-5-91685-770-8.

12. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва : НЦ ЭНАС, 2002. – 136с. – ISBN 5-93196-113-5.

13. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ. культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Академия, 2010. – 305 с. – ISBN 5-85009-888-7.

14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 6-е. – Москва : Спорт, 2019. – 342 с. – ISBN 978-5-907225-00-8.

15. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – Москва : Спорт, 2010. – 170 с. – ISBN 978-5-904885-13-7.

16. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 656 с. – ISBN 978-5-907225-93-0.

17. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Москва : Академия, 2000. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1.

3.3. Материально-техническое обеспечение программы

Место проведения занятий: спортивный зал с высотой потолка не менее 6 метров, открытая спортивная площадка с ровной поверхностью, раздевалки, душевые, медицинский кабинет.

Инвентарь и оборудование:

- конусы – 20 шт.;
- скакалка гимнастическая – 13 шт.;
- мяч теннисный– 39 шт.;
- набор фишек – 30 шт. (трех разных контрастных цветов);
- рулетка 20 м – 1 шт.;
- секундомер– 1 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- мяч набивной весом 500гр – 13 шт.;
- мяч набивной весом 1кг – 13 шт.;
- палка гимнастическая – 13 шт.;
- обруч гимнастический – 13 шт.;
- барьеры, регулирующиеся по высоте – 20 шт.;
- маты гимнастические – 13 шт.

Рекомендации по обеспечению техники безопасности на занятиях

В начале первого занятия проводится обязательный инструктаж с занимающимися о правилах безопасного поведения на занятиях, а также периодически повторяется в процессе проводимых занятий. При возникновении необходимости рекомендуется так же проводить индивидуальные беседы о безопасном поведении на занятиях с теми детьми, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится: информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи, о необходимости своевременного информирования об отклонениях в самочувствии, о методах профилактики травматизма и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий необходимо осуществлять постоянный контроль за местом их проведения, используемого оборудования и инвентаря, поведением занимающихся, выполнением ими двигательных заданий. При дозировании физических нагрузок необходимо соблюдать принцип доступности физических нагрузок возможностям занимающихся. В процессе осуществления двигательной деятельности занимающимися необходимо контролировать состояние детей и своевременно прекратить выполнение физического упражнения, в случае появления признаков утомления, свидетельствующих о приближении состояния переутомления.

3.4. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогическими работниками центра.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Календарный учебный график

№	Вид подготовки	Всего часов	Учебные месяцы								
			I	II	III	IV	V	IX	X	XI	XII
1	Вводное занятие	2	2								
2	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	ОФП	30	3	5	3	3	4	3	4	3	2
4	СФП	12	1	1	3	1	1	2	1	1	1
5	Техническая подготовка	14	1	1	1	1	1	2	2	4	1
6	Диагностика и мониторинг (контрольное занятие)	4				2					2
7	Итоговое занятие	1									1
8	Всего часов	72	8	8	8	8	7	8	8	9	8

Приложение Б

Взаимодействие с родителями (законными представителями) занимающихся

Одной из важных составляющих в осуществлении воспитательно-образовательного процесса с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста является взаимодействие с их родителями (законными представителями). Сотрудничество с родителями (законными представителями) должно предусматривать информирование их об уровне физического развития и физической подготовленности ребенка, а также передачу специальных знаний в области физической культуры и спорта.

Взаимодействие с родителями необходимо осуществлять в рамках теоретических занятий с целью формирования заинтересованности родителей (законных представителей) работой, проводимой с детьми, и привлечь их к участию в ней по следующим направлениям: основы здорового образа жизни, техника безопасности при занятиях физической культурой, меры предупреждения травматизма при выполнении физических упражнений, познакомить с комплексами общеразвивающих упражнений и утренней гимнастики, которые родители могут выполнять вместе с ребенком, способствовать привлечению родителей к формированию у ребенка устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой.