****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | 3 |
| 1.  | Методическая часть | 5 |
|  | 1.1.Основопологающие принципы реализации программы  | 5 |
|  | 1.2.Педагогические принципы обучения и тренировки | 5 |
|  | 1.3.Методы обучения и тренировки | 5 |
|  | 1.4.Требования к учебно-тренировочному занятию | 6 |
|  | 1.5.Ожидаемые результаты программы | 7 |
| 2. | Учебно-тематический план | 8 |
|  | 2.1.Содержание учебно-тематического плана | 8 |
| 3. | Календарный учебный график | 9 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования | 12 |
| 5. | Материально-техническое оснащение программы | 13 |
| 6. | Требования безопасности в процессе реализации Программы  | 14 |
| 7. | Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса | 15 |

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая Программа по общей физической подготовке имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для реализации в условиях спортивной школы для углубленного изучения раздела «Общая физическая подготовка». Ее отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время занятий, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки в разминках, бег, силовые упражнения укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Общефизические упражнения способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве, развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Возраст обучающихся от 5 до 17 лет. Срок реализации программы: 1 год. Продолжительность учебного года - 36 недель. Начало занятий 1 сентября (по 31 мая).

Основными формами тренировочного процесса являются индивидуальные и групповые занятия, самостоятельная работа с использованием дистанционных форм подготовки.

Цель программы - развитие творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся;

- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;

- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;

- снятие физической и умственной усталости;

- формирование правильной осанки;

Образовательные:

- ознакомление учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;

- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических и психомоторных качества, обеспечивающих высокую дееспособность;

- развитие гибкости, эластичности и силы мышц;

- развитие подвижности суставов.

Воспитательные:

- прививание жизненно важных гигиенических навыков;

- содействие в развитии познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Занятия осуществляются педагогическими работниками, имеющие право на занятие педагогической деятельностью со средним профессиональным или высшим образованием, которые отвечают квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

В программе предусмотрены упражнения для развития силы мышц живота, ног, гибкости суставов. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку юных спортсменов.

Актуальность и целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся, освоившим любую другую дополнительную общеразвивающую программу, совершенствовать двигательные навыки, развивать силу и координацию, выносливость, а новичкам – восполнять недостаток двигательной активности, оздоравливать все системы организма, прививать потребность в ежедневных физических нагрузках.

Занятия по данной программе являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания обучающихся, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Заниматься по программе может каждый несовершеннолетний, имеющий медицинский допуск до занятий.

Программа по ОФП составлена на основе материала, который изучается как на уроках физической культуры в школе, так и по игровым видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для реализации программы по ОФП имеются необходимые спортивные сооружения: универсальная спортивная площадка, зал для игры в баскетбол и мини-футбол. Кроме того, есть подсобные помещения: раздевалки, комнаты для хранения инвентаря, душевые комнаты.

Тренер-преподаватель должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение. Педагог должен сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 **«**Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Недельная нагрузка в часах | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек)Мин | Наполняемость групп (человек)Макс |
| Спортивно-оздоровительный этап | 4 | 5 | 7 | 15 |

**1.Методическая часть**

*1.1.Основополагающие принципы программы направлены* на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку умственной, нравственной, эстетической.

*Принцип оздоровительной направленности* обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

*Принцип воспитывающего обучения* подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

*Принцип сознательности и активности*. Выполнение упраж­нения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

*Принцип доступности*. При подборе упражнения необхо­димо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

*Принцип систематичности и последовательности*. В про­цессе занятий следует предусматривать такой порядок прохожде­ния учебного материала, при котором вновь изучаемые упражне­ния опираются на ранее сформированные навыки.

*Принцип прочности*. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохра­ниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

*Принцип наглядности* заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

*Принцип постепенного повышения требований*. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

*1.2.Педагогические принципы обучения и тренировки.*

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;

- сознательного и активного участия в этой работе;

- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

*1.3.Методы обучения и тренировки*

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);

- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;

- демонстрации наглядных пособий;

- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;

- посещения соревнований.

*1.4.Требования к учебно-тренировочному занятию*

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

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

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

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

При планировании материала программы учитываются климато-географические особенности региона, состояния материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием учебного материала планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка повышается постепенно и волнообразно.

*1.5.Ожидаемые результаты программы:*

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся *должны*:

-повысить уровень своей физической подготовленности;

-уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;

-использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

-следовать основным принципам здорового образа жизни, понимая, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Обучающиеся будут *знать*:

-особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;

-общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

-причины травматизма на занятиях по ОФП и правила его предупреждения.

Обучающиеся будут *уметь*:

-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

-организовывать и проводить самостоятельные занятия;

-уметь взаимодействовать с обучающимися, сверстниками в процессе занятий физической культурой.

2.Учебно-тематический план

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для реализации в условиях спортивной школы для углубленного изучения раздела «Общая физическая подготовка».

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Кол-во часов |
| 1 | Общая физическая подготовка | 104 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 40 |
| *В том числе:* |
| Теоретическая подготовка | 2 |
| Самостоятельная работа | + |
| Контрольные нормативы | 2 |
| Количество часов за 36 недель тренировочных занятий: | 144 |

2.1.Содержание учебно-тематического плана.

*Теоретическая подготовка (2 часа)*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

*Общая физическая подготовка (104 часа)*

*Общеразвивающие упражнения -* Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Общеразвивающие упражнения включены в содержание занятий по изучаемым темам.

*Подвижные игры***.** «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Подвижные игры включены в содержание занятий по изучаемым темам.

*Специальная физическая подготовка (40 часов)*

*Легкая атлетика*- Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60метров с высокого старта; бег 500 метров; челночный бег 3х10 метров, 10х5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

*Гимнастика, акробатика* **-** Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из виса стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

**3.Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во учебных часов |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **2** |
|  | Вводный инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж по охране труда на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Требования в одежде и обуви при занятиях по ОФП. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. | 2 |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **104** |
|  | Общеразвивающие упражнения | 48 |
|  | Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.  | 40 |
|  | Подвижные игры - «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».  | 16 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **40** |
|  | *Легкая атлетика* Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Челночный бег 3х10 м.ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты. Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность. Метание теннисного мяча в цель. | 20 |
|  | *Гимнастика, акробатика*Команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами. ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностейПерестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом. Гимнастический «мост» из положения лежа.Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитноКомплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя. Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках. Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках. | 20 |
| 4 | **Контрольные нормативы** | **2** |
|  |  | **144** |

**4.Система контроля и зачётные требования**

В конце обучения по программе обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упражнений | 5-7 лет | 8-10 лет | 11-14 лет  | 15-17 лет |
| Бег 30м. (сек) | 6,3 | 6,1 | 5,8 | 5,6 |
| Бег 500 сек(сек) | 6,3 | 6,1 | 5,5 | 4,8 |
| Челночный бег 10х5 (сек) | 20,2 | 19,8 | 19,2 | 18,6 |
| Прыжки в длину с места (см) | 120 | 140 | 160 | 170 |
| Метание мяча (м) | 15 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание в висе (кол-во раз) | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз) | 13 | 16 | 18 | 20 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 5 | 6 | 8 | 10 |

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упражнений | 5-7 лет | 8-10 лет | 11-14 лет  | 15-17 лет |
| Бег 30м. (сек) | 6,7 | 6,4 | 6,1 | 5,9 |
| Бег 500 сек(сек) | 6,5 | 6,3 | 5,9 | 5,4 |
| Челночный бег 10х5 (сек) | 20,7 | 20,0 | 19,8 | 19,5 |
| Прыжки в длину с места (см) | 120 | 130 | 150 | 160 |
| Метание мяча (м) | 12 | 15 | 18 | 22 |
| Вис (сек) | 8 | 9 | 12 | 17 |
| Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз) | 11 | 12 | 14 | 16 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 6 | 8 | 10 | 13 |

**5.Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал ДЮСШ;

Универсальная спортивная площадка

Инвентарь:

Скакалки;

Фитбол-мячи;

Набивные мячи (медицинболы от 1 до 5 кг)

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Гимнастические маты;

Гимнастическая палка:

Обручи;

Гантели;

Конусы;

Секундомер.

**6.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Занятия проводятся 3раза в неделю по 1 академическому часу

Расписание занятий устанавливается администрацией спортивной школы.

Занятия позволяют:

•максимально поднять уровень физического здоровья среди обучающихся;

•развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость.

**7.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках) |
| 2 |  Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках) |
| 3 | Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г., |
| 4 | Лях В.И.,.Мейксон Г.Б. физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. – Москва, «Просвещение», 2002 г. |
| 5 | Матвеев.Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 г. |
| 6 | Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 |
| 7 | Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с. |
| 8 | Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с. |
| 9 | Под ред. В.И.Ильинича. физическая культура студента: учебник, - Москва, «Гардарики», 2003 г. |
| 10 |  Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)  |
| 11 | СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.) |
| 12 | Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)  |
| 13 | Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16) |
| 14 | Учебная программа по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2005). |
| 15 | 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках) |