



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеская спортивная школа № 9» г. Сочи**

Принята
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ № 9» г. Сочи
протокол № 3
от «12» мая 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ № 9» г. Сочи
_____ С.А.Богосян
«12» мая 2022 год
Приказ № 108/од от 12 мая 2022 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 72 час

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: ПФДО

ID-номер Программы в Навигаторе: 45470

Разработчики программы:

Катионова Наталья Константиновна – заместитель директора по УВР
«Отличник физической культуры и спорта»

Герман Елена Александровна – инструктор-методист

Сочи 2023 г.

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	7
1.3.	Содержание программы. Учебный план.....	8
1.4.	Планируемые результаты.....	28
2.	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
2.1.	Календарный учебный график.....	30
2.2.	Условия реализации программы.....	31
2.3.	Формы контроля и аттестации.....	34
2.4.	Оценочные материалы.....	35
2.5.	Методическое обеспечение программы.....	37
2.6.	Список литературы.....	47

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт для всех» реализуется на ознакомительном уровне в рамках системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Краснодарском крае по видам спорта: дзюдо, кикбоксинг, вольная борьба, бокс, фехтование; баскетбол, футбол.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительного образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.02.2022 года «Концепция развития дополнительного образования до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996 «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07.12.2018;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

-Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении. Программа создает погружение в предметную сферу для формирования познавательного процесса учащегося и обеспечения им овладения элементарной компонентной грамотностью по видам спорта: дзюдо, кикбоксинг, вольная борьба, бокс, фехтование, баскетбол, футбол.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков двигательной деятельности, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Актуальность Программы: Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Программа разработана для желающих заниматься видами спорта на основе современных научных данных и является отображением единства

теории и практики. Программа «Спорт для всех» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Новизна Программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа «Спорт для всех» дает возможность заняться общей физической подготовкой с элементами специальных упражнений по видам спорта: дзюдо, кикбоксинг, вольная борьба, бокс, фехтование, баскетбол, футбол. Учащиеся выбирают вид спорта и проходят обучение по программе с учетом специальных упражнений избранного вида спорта.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, способствовать личному развитию и самоопределению. Программа ориентирована на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Отличительные особенности: программа «Спорт для всех» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов по избранному виду спорта.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов: 72 час. на 12 недель.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного

представителя), (при наличии вакантных мест), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – *слабослышащие и позднооглохшие, нарушение речи*); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы – ознакомительный.

Формы обучения: форма занятий – очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Сроки реализации программы: 72 часа на весь период обучения.

Наполняемость учебной группы – от 5 до 30 человек.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа, (1 академический час- 45 минут)

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянно-переменный, разновозрастный.

Формы организация тренировочного процесса: теоретические (лекции, беседы), практические, мастер-классы, итоговая аттестация, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

По завершению программы проводится итоговая аттестация, в период обучения проводится текущий контроль.

В МАУДО «ДЮСШ № 9» возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы, и/или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология дифференцированного обучения позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными

категориями детей, так как группа комплектуется из детей разного возраста и уровня развития, неизбежно возникает необходимость дифференцированного подхода при обучении, что позволяет обучать каждого обучающегося на уровне его возможностей, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы – формирование на основе интересов и склонностей учащихся - знаний, расширение двигательных навыков и умений по общей физической подготовке с элементами видов спорта, привитие здорового образа жизни и приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- обучить навыкам и умениям в подвижных играх, физических упражнениях с элементами видов спорта;
- получить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, технике безопасности при проведении занятий;
- обучить технике выполнения физических упражнений

Развивающие (метапредметные):

- развивать самостоятельность и инициативность;
- развивать основные и специальные физические способности обучающихся;
- формировать специальные навыки (быстроту, ловкость, координацию) по видам спорта;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду спорта и занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы.

Учебный план составлен с учетом изложенных выше задач **Таблица №1.**

Таблица №1. Учебный план

№ п/п	Название раздела программы, (предметные области), тема	Количество всего часов по программе ПФДО-72ч.			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, опрос
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2	-	
1.2	Гигиена, закаливание и режим дня	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка:	56	2	54	Выполнение нормативов
2.1	Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения	28	-	28	
2.2	Специальные упражнения с элементами по видам спорта: -Бокс -Вольная борьба -Дзюдо -Кикбоксинг -Фехтование -Баскетбол -Футбол	28	2	26	Выполнение нормативов
3.	Подвижные игры	8	-	8	Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра
4.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
5.	Контрольные занятия	4	-	4	Выполнение нормативов, тестов, беседа.
	Количество часов в неделю	2			-
	Общее количество часов	72	6	66	-
	<i>Количество тренировок в неделю</i>	<i>3</i>			
	<i>Количество часов 1 занятия (акад.часы)</i>	<i>2</i>			
	<i>Количество тренировочных дней</i>	<i>36</i>			

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в **Таблице № 2.**

Таблица № 2. Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.

Минимальный максимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная Наполняемо сть группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
7-18	5	15-20	30	2	1	Оценка показателей ОФП и теоретическая подготовка – в форме собеседования

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях сложности, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 2).

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам представлено в **Таблице №3.**

Таблица № 3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

№	Разделы подготовки	Соотношение объемов в %
1	Теоретическая подготовка	8%
2	Общая физическая подготовка	74%
3	Подвижные игры	12%
4	Электронное обучение с применением дистанционных	по приказу учреждения
5	Контрольные занятия	6%
Всего:		100%

Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка (4 час.)

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детей к здоровому образу жизни и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

Теоретические занятия органически связаны с упражнениями физической подготовки. Учащихся необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений.

Темы занятий:

- Техника безопасности и правила поведения на занятиях;
- Гигиена, закаливание и режим дня.

Тема № 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях (2 час.)

Теоретическая часть.

Общие требования безопасности:

К занятиям допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;

Для занятий обучающиеся должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- вход на место тренировочного занятия разрешается только в присутствии

тренера-преподавателя;

- перед началом занятий обучающиеся должны обратить особое внимание на оборудование места занятий;
- в группе должен быть порядок и дисциплина;

Требования безопасности во время занятий:

- Тренировочные занятия начинаются и проходят согласно расписанию, утверждённому руководителем образовательного учреждения;
- Тренировочные занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- обучающиеся должны поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения всех требований и замечаний тренера-преподавателя;

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия обучающиеся должны организованно покинуть место занятий;
- в раздевалке обучающиеся должны переодеться в спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Тема № 2. Гигиена, закаливание и режим дня (2 час.)

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

2.Общая физическая подготовка (56 час.)

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

2.1. Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения (28 час) - направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся:

равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с

партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды:

бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног-приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажерах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и

разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди:

- отжимания на брусках;
- жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины:

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере; тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу;
- подъем одноименных рук и ног лежа на мяче; обратный подъем ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса:

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

2.2. Специальные упражнения с элементами по видам спорта: бокс, вольная борьба, дзюдо, кикбоксинг, фехтование, баскетбол, футбол (теоретическая часть 2 час; практическая часть 26 час.)

Основная задача формирования специальных физических качеств по видам спорта сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приёме выполнения специальных упражнений. Владение основой техники выполнения осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении специальным приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Теоретическая часть. Объяснения тренером-преподавателем обучающимся о технике выполнения специальных упражнений, технике выполнения упражнений на развитие специальных физических качеств. Теоретическая часть дается перед разучиванием нового упражнения, в форме рассказа, беседы, показа и опроса.

Вид спорта: Бокс

Практическая часть:

Упражнения для развития силовых качеств:

1. Толкание ядра.
2. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
3. Отталкивание от пола при отжимании, хлопок во время отталкивания.
4. Передачи блина или гири из рук в руки в кругу.
5. Подъем туловища из положения лежа.
6. Отжимание от пола. Упражнение выполнять на пальцах.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Отжимание в стойке на руках.

Упражнения для координации движений довольно просты и помогают развитию координации работы ног, корпуса и рук, а также прочувствовать нюансы техники и выработать свою собственную, неповторимую, манеру исполнения приёмов.

Во всех упражнениях исходное положение боевая стойка:

1. На шагах выполняем уклоны под левую и правую ногу. Шаг левой — уклон, под шаг правой — уклон. Двигаемся вперёд и назад.
2. Под каждый шаг левой с под шагом правой выполняем нырок.

3. На приставном шаге выполняем уклон. При движении вперёд совмещаем уклоны с постановкой левой ноги, при движении назад — правой.

Упражнения в технике защиты:

Защита активная — поочередное действие боксера, нейтрализующего удары соперника, с одновременным нанесением встречных и ответных ударов.

Защита блоком, локтевая — пассивный прием боксера, нейтрализующий удар соперника, когда локоть одной руки прикрывает челюсть, а другой — туловище, или когда 2 локтя боксера прикрывают его туловище.

Защита отбивом — отбив руки — удара соперника в сторону от линии ее движения. Применяется от прямых ударов. Отбив выполняется в наружную, и во внутреннюю сторону и вверх.

Защита пассивная — продолжительная по времени нейтрализация ударов соперника без нанесения встречных и ответных ударов.

Упражнения в технике нападения:

Метание

Боксер должен уделять много времени резким отталкивающим и кидающим движениям. Для тренировки этого взрывного действия добавляют утяжеления разной массы. К таким упражнениям относятся метание медбола, бой с тенью с гантелями, отталкивание грифа, блинов и т.д. подойдет даже метание на дальность камней на пляже.

Прыжки

Сильный, акцентированный удар невозможно нанести без участия ног. Именно ноги изначально задают скорость и разгоняют тело. Упражнения для ног, на развития нокаутирующего удара так же должны быть резкие и прыжковые. Это могут быть запрыгивания на тумбу, спрыгивания с последующим прыжком вверх и атакой.

Вид спорта: Вольная борьба

Практическая часть:

Техника борьбы в стойке включает в себя переводы в партер, броски и сваливания. Переводы в партер делятся на переводы рывком, нырком, вращением и выседом. Броски подразделяются на броски через плечи, наклоном, поворотом и прогибом. Сваливания производятся сбиванием, скручиванием и через плечи. Техника борьбы в партере включает в себя перевороты и броски. Перевороты производятся скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибанием и накатом; броски делятся на броски наклоном накатом, прогибом и с поворотом.

Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, сальто назад и

вперёд, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом.

Упражнения для координации движения:

Координация борца – это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке – это два компонента развития координации.

Подводящие специальные упражнения для развития ловкости, быстроты и координации:

- обучающийся ложится на спину головой к ногам партнёра и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнёр, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперёд;

- кувырок назад через партнёра. Борцы стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнёр, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнёра. Окончив переворот, партнёр выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями;

- упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнёру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнёру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двух-трёх попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

- борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

- согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесия и отпустить ногу.

- переталкивание.- упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

- перетягивание в партере -в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

-борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера – перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения 20-30 секунд

- борьба за захват ноги. Задача обучающегося – в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное действие. Задача партнера – перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом.

Упражнения для защиты и нападения:

Борцам важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приёмы атаки и контратаки, но и умело защищаться.

- приёмы, основанные на захватах ног без касания ковра коленями: левой, правой, обеих ног; голова снаружи, изнутри;

- нырки под руку с последующим захватом ног; подъёмом соперника захватом ближней ноги и разноимённой руки за плечо;

- переводы рывком за руку с последующим захватом ног с подсечкой;

- захваты головы после тактической подготовки (выведения из равновесия, швунга, обмана и др.) со сбиванием на ковёр без изменения захвата; с захватом ног(и); с подсечкой;

- броски через бедро, обвивом, отхватом;

- сбивания и сваливания захватом туловища спереди;

- приёмы в скрестном захвате: зашагивания изнутри, снаружи; подсечки снаружи, изнутри;

- подсечки: разноимённой ноги снаружи, изнутри, одноимённой ноги изнутри.

Вид спорта: Дзюдо

Практическая часть:

Упражнения для развития координации:

- обучающийся ложится на спину головой к ногам партнёра и поднимает вверх прямые ноги. Дзюдоисты захватывают щиколотки друг друга. Партнёр, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-

кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперёд;

- кувырок назад через партнёра. Дзюдоисты стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнёр, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнёра. Окончив переворот, партнёр выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем дзюдоисты, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями;

- упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнёру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнёру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двух-трёх попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

Упражнения для защиты и нападения:

- статическая (упоры руками, ногой, туловищем в руку, туловище, ногу противника; упоры руками, ногами в ковёр; противоположно направленной тягой; оседанием на ноге, руке атакующего);

- динамическая (зацепами рук, ног противника; отходами, заходами; перешагиванием; переходами).

Защита на развитии атакующего приёма:

- статическая (остановка рукой, ногой; с другой стороны туловища; вставление ног между ног противника);

- динамическая (забегание разнонаправленные и однонаправленные; увертки однонаправленные и разнонаправленные).

Контратакующие действия (контрприёмы): ответные приёмы после удавшейся защиты (однонаправленные, разнонаправленные).

Вид спорта: Кикбоксинг

Практическая часть:

Упражнения для развития силовых качеств:

1. Толкание ядра.

2. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
3. Отталкивание от пола при отжимании, хлопок во время отталкивания.
4. Передачи блина или гири из рук в руки в кругу.
5. Подъем туловища из положения лежа.
6. Отжимание от пола. Упражнение выполнять на пальцах.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Отжимание в стойке на руках.

Упражнения для координации движений: существуют базовые упражнения в кикбоксинге направленные на развитие координации. Они довольно просты и помогают развитию координации работы ног, корпуса и рук, а также прочувствовать нюансы техники и выработать вашу собственную, неповторимую, манеру исполнения приёмов.

1. Встать у стены и уклоняться от выбрасываемых в тебя теннисных мячей. Максимально имитируем боевую обстановку, двигаемся в стойке.
2. Удерживать пальцем точку и кружиться вокруг неё, по команде (на время или количество оборотов) меняя направление, а затем встать в стойку и в течении 1 минуты выполнять упражнение “бой с тенью”.
3. Делать по 10 кувырков через голову вперед-разворачиваемся-назад и затем 1 минуту боксируем.

Упражнения в технике защиты и нападения:

Защита активная — поочередное действие кикбоксера, нейтрализующего удары соперника, с одновременным нанесением встречных и ответных ударов.

Защита пассивная — продолжительная по времени нейтрализация ударов соперника без нанесения встречных и ответных ударов.

Защита подставкой — встречное движение ладони, локтя или плеча кикбоксера с целью нейтрализации ударов.

Защита уклоном — встречное защитное движение вперед с одновременным уклоном туловища в левую или правую стороны. Самая практичная защита, т.к. оставляет руки свободными для нанесения ударов. Уклон сочетается с контратакой встречными ударами.

Защита уходом — выход из зоны ударов соперника шагами назад или в стороны. Применяется с целью занятия удобного исходного положения для атаки или контратаки.

Метание

Кикбоксер должен уделять много времени резким отталкивающим и кидающим движениям, при нанесении удара это и происходит, вы выкидываете свою руку в расслабленном состоянии. Для тренировки этого взрывного действия добавляют утяжеления разной массы. К таким упражнениям относятся метание медбола, бой с тенью с гантелями,

отталкивание грифа, блинов и т.д. подойдет даже метание на дальность камней на пляже.

Прыжки

Сильный, акцентированный удар невозможно нанести без участия ног. Именно ноги изначально задают скорость и разгоняют тело. Упражнения для ног должны быть резкие и прыжковые. Это могут быть запрыгивания на тумбу, спрыгивания с последующим прыжком вверх и атакой.

Вид спорта: Фехтование

Практическая часть:

Фехтовальщик должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым. Для начинающего фехтовальщика в обучении необходимы подводящие специальные упражнения в боевой стойке, передвижения (шаги), выпады, нанесения уколов оружием в мишень. Боевая стойка — это положение фехтовальщика в бою, наиболее удобное для маневра, а также наиболее выгодное исходное положение для начала атакующих и защитных действий.

Специальные упражнения «боевая стойка»:

1. Стопы под прямым углом, пятки касаются пола. Глубокие приседания, приподнимая пятки и разводя колени.
2. И. п.: ноги на ширине плеч, стопы расположены под прямым углом. Глубокие приседания, слегка приподнимая пятки и разводя колени. Положение приседа фиксировать. Правое бедро расположено по боевой линии, туловище профилно, голова прямо.
3. И. п.: стопы под прямым углом, пятки касаются пола, руки в стороны, слегка согнутые в локтевых суставах. Рывки руками назад за счет активных движений предплечьями.
4. И. п.: боевая стойка. Переступание ногами, поднимая колени, сохраняя уровень общего центра тяжести тела.
5. И. п.: боевая стойка. Прыжки вверх и возвращение в боевую стойку.

Специальные упражнения для тренировки выпада, уходов вперед и назад:

1. И. п.: выпад. Покачивание тазом вниз, доводя постепенно амплитуду движения до максимальной.
2. И. п.: выпад. Покачивание тазом вниз с постепенным сдвиганием тела вперед, сгибая правое колено.
3. И. п.: выпад. Покачивание тазом вниз с одновременными наклонами туловища вперед к правой ноге.
4. И. п.: выпад с опорой правой ноги о какой-нибудь предмет (скамейку, стул, гимнастическую стенку и т. д.). Покачивание тазом вниз с постепенным увеличением сгибания в правом колене

5. И. п.: боевая стойка. Рывки туловищем вперед, в сторону противника.
6. И. п.: выпад. Движением таза назад согнуть левую ногу и выпрямить правую, подняв ее носок, а движением таза вперед выпрямить левую ногу и согнуть правую, вернуться в положение выпада.
7. И.п.: боевая стойка. Движение выпада с максимальной амплитудой и возвращение назад, используя отдачу от «растягивания» мышц. Выпад и уход назад должны выполняться как единое непрерывное движение.
8. И. п.: выпад. Сгибая правое колено, подставить левую ногу к правой в положение приседа, затем выпадом правой вернуться в исходное положение.
9. И. п.: боевая стойка. Последовательно выполнить выпад небольшой длины и не задерживаясь — выпад максимальной длины.
10. И. п.: боевая стойка, правая нога слегка приподнята. Скачки вперед на левой ноге различной длины, стремясь возможно быстрее подтягивать и ставить толчковую ногу.
11. И. п.: боевая стойка. Скачки вперед максимальной длины.
12. И. п.: выпад. Выпрыгнуть вверх, успевая в полете скрестить ноги и вернуться в исходное положение.
3. И. п.: боевая стойка. Ходьба выпадами, стремясь полностью выпрямить в толчке сзади стоящую ногу.

Специальные упражнения по передвижению фехтовальщика:

1. И. п. — боевая стойка, пятки слегка приподняты. Серийные передвижения вперед-назад на 10—15 см с акцентом на движение в голеностопных суставах. Прямолинейность движений и расстояние между ногами должны быть сохранены.
2. И. п. — боевая стойка, пятки слегка приподняты. Медленные шаги вперед и назад. Добиться четкой постановки ног и прямолинейности движения центра тяжести при утрированном поднимании и опускании бедер в шагах
3. И. п. — боевая стойка, пятки слегка приподняты. Быстрые серийные шаги вперед, затем назад, утрированные за счет высокого поднимания бедер, при прямолинейном движении центра тяжести тела.
4. И. п. — боевая стойка. Шаги вперед, назад. Добиться плавных передвижений и четкой постановки ног за счет активной работы в голеностопных суставах

Специальные упражнения для использования в тренировке нанесения уколов:

1. И. п.: боевая стойка. Двойной шаг вперед с энергичным толчком правой ногой.
2. И. п.: глубокий присед, стопы под прямым углом. Прыжок вперед-вверх с приземлением на левую ногу и дальнейшим переходом в бег.
3. И. п.: боевая стойка. Прыжок вперед с приземлением на левую ногу.

4. И. п.: боевая стойка. Прыжок вперед толчком правой ногой до полного выпрямления с одновременным махом бедра левой ногой вперед-вверх.
5. И. п.: боевая стойка. Прыжок вперед с приземлением на левую ногу, переходя в убыстряющийся бег (5—6 метров).
6. И. п.: боевая стойка. Прыжок «стрелой» с акцентом внимания на движение таза вперед, достигая равномерного наклона всего тела.
7. И. п.: боевая стойка. Прыжок «стрелой» максимальной длины.
8. На фоне легкого бега периодические прыжки, имитирующие движение «стрелой»

Вид спорта: Баскетбол

Практическая часть:

Упражнения в технике владения мячом: включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Упражнения для развития прыгучести:

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед- назад на расстояние нормального шага. 3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте
4. Прыжки с поворотами на 180*, 360* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.

Упражнения для развития силовых качеств:

1. Передача медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.
2. Толкание ядра, медицинбола.
3. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
4. То же с ведением мяча.
5. Отталкивание от пола при отжимании, хлопок во время отталкивания.

Упражнения в технике передвижения и передачи мяча: основной прием, с помощью которого партнеры взаимодействуют в игре и приближают мяч к корзине противника. Передачи являются сложным навыком. Передачи мяча различаются: по динамике выполнения (стоя на месте, в движении на бегу, в движении в прыжке), по способу выполнения: двумя руками - от груди, из-за головы, снизу, сбоку, с предварительным выполнением обманных

движений; одной рукой - снизу, сбоку, из-за головы, крюком, из-за спины и между ногами (скрытые передачи) и др.

1. Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовки. Выполняется одним мячом. Вид передачи определяется тренером-преподавателем и меняется по его сигналу.

2. Передачи в парах во время бега на легкоатлетическом стадионе. Выполняются двумя и тремя мячами.

3. Передачи мяча в тройках двумя мячами. Один игрок бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами.

4. Передачи в парах во время барьерного бега. Можно проводить как соревнование.

5. Передачи в парах во время работы над скоростной подготовкой. Один из партнеров совершает рывок, его партнер посылает ему мяч в отрыв, который надо поймать, не дав ему упасть на пол. Отдавший пас догоняет партнера.

Упражнения для ведения мяча

1. Стоя на месте ведение вокруг корпуса.

2. Стоя на месте ведение вокруг и между ногами.

3. Стоя на месте разновысокое ведение.

4. Стоя на месте ведение мяча влево вправо.

5. Стоя на месте очень частое ведение мяча попеременно правой и левой рукой.

6. Стоя на месте ведение двух мячей.

7. Стоя на месте ведение трех-четырёх мячей.

9. Сидя на скамейке очень низкое ведение мяча.

10. Сидя на скамейке ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.

Упражнения для тренировки бросков:

1. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.

2. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру-преподавателю, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая, через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.

3. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

4. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.

5. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки – у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом.

Вид спорта: Футбол

Практическая часть:

Упражнения для развития ловкости в футболе:

1. Кувырок вперед.
2. Кувырок вперед прыжком.
3. Падение назад и быстрое вставание.
4. Падение вперед и быстрое вставание.
5. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

Упражнения для развития быстроты:

1. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (2-3 шага).
2. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время в парах. выполняется лицом и спиной вперед.
3. Низкие старты на дистанцию 5-10 м, выполнять с ведением мяча.
4. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его дальше.
5. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию.

Упражнения для передачи мяча:

1. Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовки. Выполняется одним мячом. Вид передачи определяется тренером-преподавателем и меняется по его сигналу.
2. Передачи в парах во время бега на легкоатлетическом стадионе. Выполняются двумя и тремя мячами.
3. Ведение и передача мяча в движении между игроками колонн.
4. Передачи мяча в одно касание низом по кругу. Передачи мяча в обе стороны левой и правой ногой. Передача двух мячей по кругу одновременно.

Упражнения для ведения мяча

1. Ведение мяча вперед и обратно после выполнения поворота с мячом внутренней, внешней стороной стопы, пяткой, подошвой.
2. Ведение мяча зигзагом вправо два-пять метров, и в влево.
3. Ведение мяча по квадрату и треугольнику.
4. Своим мячом не столкнись с мячом партнёров. Контроль мяча усложняется с уменьшением размеров площадки.
5. Взаимодействие двух-трёх игроков: уход с мячом вперёд и назад

Упражнения для совершенствования тактики нападения и защиты:

- в часть поля перед штрафной площадью, где находятся нападающие и защитники, с различных мест навешивают, подают мячи. Счет идет на голы, которые забивают нападающие, а для защитников «гол» считается в том случае, если после передачи мяча, они пять раз будут передавать мяч друг другу так, чтобы он не достался противнику.

- два подающих игрока стоят друг от друга на расстоянии 20—25 м. Между ними в постоянном движении находятся защитник и нападающий. Нападающий всегда должен быть ближе к подающему мяч, а защитник либо рядом, либо за ним. Задача защитника — воспрепятствовать игре нападающего. Подающие игроки время от времени могут передавать мяч друг другу дугообразно. Если нападающий обыграл защитника, он должен попытаться передать мяч второму подающему.

4. Подвижные игры (8час.)

Практическая часть. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча,

передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижные игры задействуют всех детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

«Передай пас» мяч передается по кругу, внутри которого стоят 2 человека – ловец, перехватчик. Передача ловцу происходит так, чтобы перехватчик ее пропустил. Каждую минуту сменяют перехватчика, пока все не побывают в этой роли. Побеждает тот, кто чаще перехватывал снаряд, не пропуская его к ловцу.

«Точно в цель» Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

«Светофор» Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

«Защита крепости» на земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остаётся в круге. В середине круга ставят пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать. Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда защитник крепости зазеваётся, и ударом мяча сбить кегли (булавы). Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником.

«Соревнование скороходов» на земле проводят линию, за которой становятся все играющие. В 40 м от неё проводят вторую линию. По сигналу тренера-преподавателя все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки. Побеждает команда или тот, кто, не нарушая правил, дойдёт до финиша первым.

5. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- Платформа Zoom.
- В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)
- Платформа WhatsApp

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- Консультация;
- Практическое занятие;
- Промежуточная аттестация;

6. Контрольные занятия (итоговая аттестация) (4 час.)

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и теоретической подготовке- в форме собеседования.

Итоговая аттестация проводится по завершению программы для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта.

1.4 Планируемые результаты

По окончанию программы обучающиеся должны владеть основными понятиями по общей физической подготовке и специальными подготовительными упражнениями по избранному виду спорта, владеть начальными техническими приёмами выполнения упражнений, применять полученные знания в избранном виде спорта.

Образовательные (предметные) результаты: по освоению программы, обучающиеся должны:

- владеть первоначальными навыками и умениями в подвижных играх, физических упражнениях с элементами видов спорта;
- знать основы личной гигиены, техники безопасности при проведении занятий избранного вида спорта;
- уметь технически выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом;

- выполнять подводящие и подготовительные упражнения для освоения технических элементов по видам спорта;

Развивающие (метапредметные) результаты освоения программы:

В результате освоения программы, обучающиеся смогут:

- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- проявлять самостоятельность и инициативность;

- владеть физическими и специальными качествами в избранном виде спорта;

- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включаться в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

- проявлять устойчивый интерес к избранному виду спорта и занятиям физической культурой и спортом;

- проявлять ответственность и дисциплинированность;

- проявлять интерес к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, укрепление здоровья, приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, способствовать личному развитию и самоопределению в дальнейшем выборе вида спорта.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения -10 января 2023 г.
2. Окончание – 01 апреля 2023 г.
- 3.Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей: 72 часа (12 недель)
4. Продолжительность тренировочного занятия на ознакомительном уровне - 2 академических часа (3 раза в неделю). Продолжительность 1 академического часа – 45 мин.
6. Начало занятий в 8:00, окончание - 20:00, по расписанию

Календарный учебный график на 72час. (12 недель) по дополнительной общеразвивающей программе «Спорт для всех»

№ п/п	Название раздела программы, тема	Количество часов по учебным месяцам			
		Всего	январь	февраль	март
1.	Теоретическая подготовка	4	1	1	
1.1	Техника безопасности и проведения на занятиях (теория)	2	1	-	-
1.2	Гигиена,закаливание и режим дня (теория)	2		1	-
2.	Общая физическая подготовка:	56	17	19	20
2.1	Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения (практика)	28	8	10	10
2.2	Специальные упражнения с элементами по видам спорта: бокс, вольная борьба, дзюдо, кикбоксинг, фехтование, баскетбол, футбол (теория)	2	1	1	-
2.2.	Специальные упражнения с элементами по видам спорта: бокс, вольная борьба, дзюдо, кикбоксинг, фехтование, баскетбол, футбол (практика)	26	8	8	10
3.	Подвижные игры	8	2	4	2
4.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
5.	Контрольные занятия	4	-	-	4
5.2	Итоговая аттестация	4		-	4
Итого:		72	20	24	26
<i>Количество тренировочных дней</i>		<i>36</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>14</i>
<i>Количество часов в 1 занятия в академ. часах</i>		<i>2</i>			

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Занятия проводятся на футбольном поле и в спортивном зале, соответствующим санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий по видам спорта: бокс, вольная борьба, дзюдо, кикбоксинг, фехтование, баскетбол, футбол необходимо иметь следующие оборудование и инвентарь, представленные в таблицах № 4-№10

Таблица №4 Оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий с элементами бокса

1.	Форма для бокса (шлем, капа, бандаж, боксерки)	6 штук
2.	Боксерские груши	4 штуки
3.	Гимнастическая стенка	2 пролета
4.	Гимнастические скамейки	2 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалки	15 штук
7.	Мячи теннисные	5 штук
8.	Боксерские перчатки	6 штук
9.	Бинты для рук	15 штук

Таблица №5 Оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий с элементами вольной борьбы

1.	Форма для вольной борьбы	6 штук
2.	Борцовский ковёр	1 штука
3.	Гимнастическая стенка	2 пролёта
4.	Гимнастическая скамейка	2 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалка	10 штук
7.	Мячи теннисные	5 штук

8.	Мячи набивные	5 штук
9.	Эспандер	6 штук

**Таблица №6 Оборудование и инвентарь для проведения
тренировочных занятий с элементами дзюдо**

1.	Форма для дзюдо	6 штук
2.	Борцовский ковёр	1 штука
3.	Гимнастическая стенка	2 пролёта
4.	Гимнастическая скамейка	2 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалка	10 штук
7.	Мячи теннисные	5 штук
8.	Мячи набивные	5 штук
9.	Эспандер	6 штук

**Таблица №7 Оборудование и инвентарь для проведения
тренировочных занятий с элементами кикбоксинга**

1.	Форма для кикбоксинга (шлем, капа, бандаж для защиты паха (раковина), пластиковые щитки на грудь (для женщин), перчатки для работы на снарядах.)	6 штук
2.	Боксерские груши	4 штуки
3.	Гимнастическая стенка	2 пролета
4.	Гимнастические скамейки	2 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалки	10 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	5 штук
8.	Боксерские перчатки или перчатки с открытой ладонью.	6 штук
9.	Бинты для рук.	12 штук

**Таблица №8 Оборудование и инвентарь для проведения
тренировочных занятий с элементами фехтования**

1.	Защитный костюм	6 штук
2.	Фехтовальные дорожки	2 штуки
3.	Гимнастическая стенка	2 пролёта
4.	Гимнастические скамейки	2 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалки	10 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	5 штук
8.	Оружие	6 штук
9.	Рулетка	1 штука

**Таблица №9 Оборудование и инвентарь для проведения
тренировочных занятий с элементами баскетбола**

1	Баскетбольные кольца	2 штуки
2.	Баскетбольные щиты	2 штуки
3.	Гимнастическая стенка	2 пролета
4.	Гимнастические скамейки	2 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалки	15 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	5 штук
8.	Мячи баскетбольные	10 штук
9.	Рулетка	1 штука

**Таблица №10 Оборудование и инвентарь для проведения
тренировочных занятий с элементами футбола**

1.	Футбольные мячи	20 штук
2.	Ворота с сеткой	2 штуки

3.	Свисток арбитр	2 штуки
4.	Гимнастические скамейки	2 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалки	20 штук
7.	Лестницы координации	2 штуки
8.	Тренировочные кольца	200штук
9.	Беговые барьеры	10 штук

Кадровое обеспечение. Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» утвержденных приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н

2.3. Формы контроля и аттестации

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

По завершении общеразвивающей программы осуществляется выпуск обучающихся,

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и специальных способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней.

Итоговая аттестация:

освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате:

- теоретическая подготовка – оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования;

- оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП и специальных упражнений с элементами видов спорта: бокс, вольная борьба, дзюдо, кикбоксинг, фехтование, баскетбол, футбол.

Аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

Теоретическая подготовка – оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Общая физическая подготовка» представлена в Таблицах №11

Таблица №12. Итоговая аттестация по ОФП и специальным упражнениям с элементами по видам спорта: бокс, вольная борьба, дзюдо, кикбоксинг, фехтование, баскетбол, футбол

Виды испытаний	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
ОФП										
Бег 30 м (сек)	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4
Челночный бег 3*10 (сек)	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6

Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	155	150	145	140	135
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Специальные упражнения с элементами по видам спорта: бокс, вольная борьба, дзюдо, кикбоксинг, фехтование, баскетбол, футбол.										
Бокс: кол-во ударов по мешку за 15 сек	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Вольная борьба: забегание на мосту: 3 влево; 3-вправо (сек)	25.0	25.2	25.4	25.6	25.8	26.0	26.2	26.4	26.6	26.8
Дзюдо: забегание на мосту: 3-влево; 3-вправо (сек)	25.0	25.2	25.4	25.6	25.8	26.0	26.2	26.4	26.6	26.8
Кикбоксинг: кол-во ударов по мешку за 15 сек	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Фехтование: уколы(удары)в мишень за 30 сек.(кол-во раз)	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
Баскетбол: бросок мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток кол-во попаданий)	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Футбол: ведение мяча 30м. (сек)	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8	16.0	16.2	16.4	16.6	16.8

2.5. Методическое обеспечение программы.

В Таблице №13 описаны формы занятий, методы и приёмы, которые планируются по каждому разделу обучения.

Таблица №13. Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	Общая физическая подготовка: 1.Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения 2.Специальные упражнения с элементами по видам спорта: бокс, вольная борьба, дзюдо, кикбоксинг, фехтование, баскетбол, футбол.	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3.	Подвижные игры	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4.	Электронное обучение с применением	Беседа, инструктаж,	Словесный метод, наглядный метод.	Обсуждение, обобщение

	дистанционных образовательных технологий	электронное тестирование	Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	знаний, анализ
5.	Контрольные занятия (промежуточная и итоговая аттестация)	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно-игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по видам спорта и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Форма организации деятельности учащихся.

Особенности проведения тренировочных занятий

Цели и задачи:

-укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

-воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам по видам спорта и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определённых правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность

действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствованию приобретённых двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Структура тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).
2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и её совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.
3. Обучение обучающихся умению применять приобретенные навыки и качества.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).
3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу.

Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и её интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Особенности возрастного развития детей и подростков

Развитие разных сторон подготовленности учащихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить *соразмерность развития основных физических качеств у учащихся*. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в избранном виде спорта. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания как возрастных особенностей развития обучающихся.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно (развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану), неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Основываясь на данных показателях, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на первых годах обучения требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению процесс роста не является непрерывным и сбалансированным. Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна $1,7^\circ$, 13-14 лет - $0,7^\circ$. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет.

Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными.

Периоды наиболее интенсивного развития у мальчиков и девочек часто не совпадают. Как правило, на момент начала интенсивного развития по большинству физических качеств девочки обгоняют своих сверстников мальчиков на 1-1,5 года, а в некоторых случаях и более. Это обстоятельство необходимо учитывать при отборе и построении тренировочного процесса девочек и мальчиков.

Критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10

лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 лет до 11-12 лет.

Воспитательная работа

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания учащихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с учащимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности — итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, спортивной школы.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности учащихся;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением учащегося во время тренировочных занятий, мероприятий и соревнований. Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренера-преподавателя. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать

спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с тренировочными нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что его успех на занятиях зависит прежде всего от трудолюбия.

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия общефизической подготовке проводятся в режиме тренировочных 6 часов в неделю.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивных занятий.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Систематические занятия и выступления в спортивных показательных выступлениях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена

2.6. Список литературы:

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Литература по видам спорта:

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
2. Алачачян, Арменак Не только о футболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2015. - 320 с.
5. Гомельский, В. Как играть в футбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
6. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
7. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.

8.Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация бокса России - <http://rusboxing.ru/>
10. Федерация спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>
11. Федерация кикбоксинга России - <http://www.fkr.ru/>
12. Федерация фехтования России - <http://www.rusfencing.ru/>
13. Российская Федерация баскетбола - www.basket.ru
14. Российская Федерация футбола - www.basket.ru

