

Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол от «24» мая 2023 г.
№ 5

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
Протокол от «24» мая 2023 г.
№ 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ
Андреева Н.Н.

Приказ от «25» мая 2023 г.
№ 206

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
социально-гуманитарной направленности
«Тактико- психологическая подготовка спортсменов»

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Форма реализации программы:

разноуровневая

Возраст обучающихся: от 5 до 17 лет

Условия реализации:

социальный сертификат

Срок реализации: 1 год, 216 часов

Разработчик: педагог дополнительного
Образования

Григорьев Александр Викторович

Оглавление

I. Раздел. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.3.1. Учебный план	6
1.3.2. Содержание учебного плана обучения	7
1.4. Планируемые результаты обучения.....	10
II. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Формы контроля и аттестации.....	11
2.3. Диагностический инструментарий.....	12
2.4. Условия реализации программы	13
2.4.1. Кадровое обеспечение	13
2.4.2. Материально-техническое оснащение.....	13
2.5. Методическое обеспечение.....	14
III. Список литературы	18
IV. Приложения.....	20
Приложение 1 Календарный учебный график.....	20
Приложение 2 Нормативы общей физической и специальной подготовки	25

I. Раздел. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

- **направленность программы** социально-гуманитарная.

Актуальность. Здоровье – это одно из неотъемлемых прав человека, одно из важнейших компонентов человеческого благополучия и условий успешного социального и экономического развития нашей страны.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни». Понятие «здоровый образ жизни» включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и укрепить своё здоровье. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого человека.

В современных условиях наблюдается проблема снижения процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания.

Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, увеличение стрессовых ситуаций. Проявлением «душевного нездоровья» может служить рост агрессивности и жестокости. Одной из наиболее уязвимых категорий населения являются дети, подростки, которым ещё предстоит сформировать своё отношение к миру, к себе, к обществу. Поэтому формирование у детей здорового образа жизни имеет первостепенное значение. Культура здоровья, которая закладывается с раннего возраста, качества, привитые с детства, всегда оказываются наиболее прочными и активно воздействуют на весь дальнейший процесс формирования личности.

Исходя из вышесказанного, стало актуальным разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Тактико-психологическая подготовка спортсменов»**.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по программе способствуют формированию у обучающихся понимания и осознания ценности здоровья, знаний основ здорового образа жизни, помогают развитию познавательных, творческих способностей и коммуникативных навыков, личной гигиены, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и укрепить своё здоровье. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого человека.

В современных условиях наблюдается проблема снижения процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, увеличение стрессовых ситуаций. Проявлением «душевного нездоровья» может служить рост агрессивности и жестокости. Одной из наиболее уязвимых категорий населения являются дети, подростки, которым ещё предстоит сформировать своё отношение к миру, к себе, к обществу. Поэтому формирование у детей здорового образа жизни имеет первостепенное значение. Культура здоровья, которая закладывается с раннего

возраста, качества, привитые с детства, всегда оказываются наиболее прочными и активно воздействуют на весь дальнейший процесс формирования личности.

Исходя из вышесказанного, стало актуальным разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тактико- психологическая подготовка спортсменов»».

Актуальность программы заключается в том, что занятия по программе способствуют формированию у обучающихся понимания и осознания ценности здоровья, знаний основ здорового образа жизни, помогают развитию познавательных, творческих способностей и коммуникативных навыков.

Отличительная особенность программы данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека.

Кроме того, отличительная особенность программы обусловлена тем, что появилась потребность у мальчиков и девочек заниматься своим физическим совершенствованием, пополнением своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, и, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье.

Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических и психологических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Новизна программы заключается в том, что составлена она на основе подвижных игр направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости). Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания обучающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам упражнений.

Отличительные особенности программы.

Данная программа является модифицированной. Благодаря использованию нестандартного подхода при организации занятий в рамках образовательной программы обучающиеся получают возможность

самовыражения, учатся взаимодействовать друг с другом, с уважением относиться к мнению других людей и овладевают искусством дискуссии.

Один раз в неделю проводятся неспецифические тренировки для футболистов, преследующие следующие цели:

- развитие физических качеств в соответствии с сенситивным периодом;
- профилактика травматизма;
- активный отдых и нагрузка на другие группы мышц.

- **адресат программы.**

Обучение по данной программе осуществляется с детьми в возрасте 5 - 17 лет, с учетом возраста, пола и степени спортивной и общефизической подготовленности детей, с разным уровнем интеллектуального развития, имеющих разную социальную принадлежность, пол и национальность. Заниматься объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

- **режим занятий.**

На весь период обучения занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью по 3 академических часа.

- **форма реализации (тип) программы** – традиционная

- **сроки, объем и уровень реализации программы** – стартовый.

Общий объем часов по программе 216 часов. Срок реализации – 1 год.

- **форма обучения** — очная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

- **тип занятия** - комбинированный, теоретический, практический, диагностический.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Развитие личностного потенциала обучающегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям общей физической подготовкой.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания в области ОФП .
- обеспечивать овладение основным арсеналом технических приемов и тактических действий по ОФП .
- закреплять элементарные знания по личной гигиене.
- расширять спортивный кругозор.
- повышать общий уровень культуры.

Развивающие:

- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.
- развить специальную физическую подготовленность (для будущих футболистов);
- развивать самодисциплину, самоконтроль.
- укреплять здоровье обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, решительность, смелость, самообладание.
- ориентировать на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами.
- воспитывать чувства коллективизма, личной ответственности.
- воспитывать чувство патриотизма и трудолюбие.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, спортивными играми, а также укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Таблица 1.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Содержание	Кол-во часов			Форма контроля, аттестации
			теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с историей развития современного спорта в мире и в России. Понятие о технике ОФП.	3	-	3	Входящая диагностика Опрос, обсуждение презентации, тестирование
2.	Общая физическая подготовка		3	-	3	Текущий контроль
		Строевые упражнения;				
			-	9	9	
		Упражнения на развитие				
		быстроты, ловкости,	-	18	18	
		силы;	-	48	48	
			-	48	49	
		ОРУ без предметов и с				
		предметами;	6	36	42	
		Акробатические				
		упражнения;	-	12	12	
		Легкоатлетические				
		упражнения;				

		Подвижные игры и эстафеты;				
		Специальные физические упражнения для развития игровой ловкости:				
		акробатические упражнения, координационные упражнения с предметами.				
3.	Восстановительные мероприятия	Упражнения для мышечного расслабления; Специальные дыхательные упражнения; рациональный распорядок дня;	3	15	18	Промежуточный контроль
4.	Итоговая аттестация учащихся за учебный год.	Тестирование.	-	6	6	Тестирование
		ИТОГО :	15	201	216	

1.3.2. Содержание учебного плана обучения

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория. Инструктаж по ТБ. Ознакомление с историей развития современного спорта в мире и в России. Достижения сборных команд и олимпийских чемпионов России на международной арене. Понятие о технике ОФП.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.

Практика. Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и

наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения и гимнастические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, , лестница, скамейка, перекладина, брусья. Опорные и простые прыжки.

Подвижные игры и эстафеты

- игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

- Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

- Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

- Метания.

Специальные упражнения.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной

вперед).

- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости

- Переменный и повторный бег с мячом.

- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

- Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

- Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Тема 3. Восстановительные мероприятия

Теория. Режим дня и двигательный режим.

Практика. Упражнения для мышечного расслабления;

Специальные дыхательные упражнения; Упражнения на растяжку.

Тема 4. Итоговая аттестация учащихся за учебный год.

Практика. Тестирование.

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате реализации программы общей физической подготовки обучающиеся должны уметь:

В циклических и ациклических движениях:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений. В гимнастических и акробатических упражнениях:
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- выполнять подтягивание;
- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта (футбола);
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

II. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является приложением к образовательной программе и составляется для каждой учебной группы (ФЗ №273, ст.2, п.9) (Приложение 1).

2.2. Формы контроля и аттестации

Формы контроля/аттестации и анализа реализации программы определяются самим педагогом таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам знаний и умений обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе на соответствующих этапах обучения, формой контроля является тестирование.

Таблица 2

Виды контроля	Цель проведения	Формы контроля	Сроки
Вводный	Определение начального уровня знаний, умений и навыков по ПДД	Теоретические беседы, опрос, анкетирование, Наблюдение	Сентябрь, начало занятий
Текущий	Определение степени понимания и усвоения учебного материала по темами готовности к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих в обучении.	Педагогическое наблюдение, опрос (устный, письменный, графический), практические занятия, тесты	В течение учебного года
	Творческий потенциал обучающихся	Проведение соревнований, викторин, игр, конкурсов.	В конце каждого блока тем
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач	Участие в соревнованиях, играх, викторинах, городских и различного уровня, конкурсах, тестирование.	май

На основании результатов, полученных после диагностики, в содержание учебного плана могут быть внесены корректировки, тем самым осуществляется принцип дифференцированного подхода в процессе обучения к каждому учащемуся.

Формы фиксации образовательных результатов: компьютерное тестирование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

конкурсы, открытые занятия, соревнования, аналитическая справка.

2.3. Диагностический инструментарий

Диагностика для определения уровня знаний, умений и навыков по основным темам программы в объединении проводится в учебном году: в начале и в конце курса – обязательно, а также – текущий контроль для уточнения качества образования.

Диагностический инструментарий оценки результативности программы включает (тесты, творческие задания, контрольные работы и т.п.), которые позволяют определить достижение планируемых результатов обучающихся. По итогам обучения проводится тест по нормативы общей физической и специальной подготовки (*Приложение 2*).

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Кадровое обеспечение

Программу может преподавать педагог дополнительного образования, отвечающий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н.и квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

2.4.2. Материально-техническое оснащение

Помещение соответствует санитарно - эпидемиологическим требованиям.

Для успешной реализации программы необходима материально-техническая база, которая представляет собой:

Таблица 3

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Жилет с отягощением	штук	15
5.	Зеркало 12х2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	15
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	10
9.	Обруч гимнастический	штук	15
10.	Палка гимнастическая	штук	15
11.	Пояс утяжелительный	штук	15
12.	Рулетка 20м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	15
14.	Стенка гимнастическая	штук	10
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	5
16.	Утяжелители для ног	комплект	15
17.	Утяжелители для рук	комплект	15
18.	Эспандеры	штук	15
19.	Скамейка гимнастическая	штук	5
20.	Брусья гимнастические	штук	1
21.	Мячи футбольные	штук	15

2.5. Методическое обеспечение

Учебно-тренировочный процесс в объединении проводится с учётом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности и последовательности;
- повторности и непрерывности.

При пассивном отношении к занятиям эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Реализация **принципа сознательности и активности** предполагает выполнение педагогом-тренером следующих требований. Педагог должен содействовать:

- формированию у обучающихся осмысленного отношения и интереса к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формированию устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- выработке привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитанию самостоятельности, инициативности.

Принцип наглядности заключается в необходимости обеспечения надлежащих зрительных, двигательных и других представлений занимающегося об изучаемом движении или действии.

Демонстрировать приёмы необходимо именно так, как они выглядят в поединке. Каждое действие показывают сначала слитно, потом расчленяют на элементы, при этом разъясняя значение каждого из них для качественного целостного выполнения. Для этой цели также используются такие формы наглядного обучения, как просмотр видеозаписей семинаров, школ, выступления лучших спортсменов, посещение соревнований с участием мастеров высокого класса. Просмотр красивых поединков стимулирует и вызывает у обучающихся интерес, желание выполнять действия так, как это делают мастера высокого класса.

Принцип доступности учебного материала предусматривает преодоление посильных трудностей. Всякий учебный материал усваивается хорошо, если он доступен для обучающихся. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряжённых тренировок - и к функциональным отрицательным сдвигам. Только преодоление посильных трудностей, чередование лёгких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Вся система подготовки обучающихся строится на **систематичности и последовательности** овладения техникой выполнения упражнений, развития физических и морально-волевых качеств. Только регулярные занятия дают эффект при обучении.

Процесс обучения – это движение от простого к сложному: от изучения стойки и передвижения в ней до изучения элементов базовой техники с последующим усложнением ее элементов.

Спортивные занятия предусматривают постоянное повторение упражнений и действий, способствующих совершенствованию деятельности органов и систем организма, технико-тактических действий, координации всех компонентов тренировочных занятий. Только при соблюдении этого принципа учащиеся приобретают хорошую спортивную форму.

Методы обучения, применяемые при реализации программы ОФП:
В работе с обучающимися используются:

- словесные методы:

- рассказ – применяется для изучения теории;
- беседа – используется при разборе соревнований, составлении индивидуальных планов тренировок и пр.;

- методы наглядного восприятия:

- демонстрация упражнений, действий;
- изучение и анализ содержания плакатов, пособий;

- практические методы:

- упражнения;
- соревнование.

Основная форма организации и проведения занятий — систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования. Также регулярно проводятся:

- показательные выступления;
- досуговые мероприятия.

На занятиях ОФП для обучающихся применяются следующие специфические для физкультурно-спортивной деятельности методы:

Метод равномерной нагрузки. Упражнения выполняются с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.

Метод переменной нагрузки. Один из основных методов обучения упражнениям в динамике. По существу, большинство специальных упражнений выполняется в переменном темпе.

Метод интервальной нагрузки. Сущность этого метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Применяется при совершенствовании специально-скоростной выносливости. Задания выполняются в парах или на снарядах.

Соревновательный метод. Основан на непосредственном соперничестве обучающихся в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий в виде соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость - особенно там, где существует количественная оценка результата.

Приемы и методы организации и осуществления учебно-воспитательного процесса.

В работе объединения предусмотрен ряд внеурочных мероприятий, таких, как показательные выступления, акции по пропаганде здорового образа жизни, участие в соревнованиях.

Приоритет в работе педагога отдается решению воспитательных задач. Только через воспитание можно добиться выработки таких качеств как сила воли, твёрдость характера, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, которые в будущем помогут воспитаннику преодолевать физические и психологические нагрузки, а также приобретать и развивать другие качества и способности, необходимые для гармоничного развития личности.

Соблюдение строжайшей дисциплины обязательно во время выполнения заданий, внимательность учащихся имеет большое значение при объяснении и показе.

Интерес к занятиям педагог должен поддерживать подробным объяснением, чётким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, дополнением материалов интересными примерами из практической деятельности, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

Важнейшими требованиями к занятию являются следующие:

- обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Учебно-тренировочное занятие по ОФП может включать в себя материал из следующих разделов: теоретическую, физическую и психологическую подготовку.

Теоретическая подготовка. На учебном занятии рассматриваются вопросы, связанные с основами физической культуры, основами гигиены, режима дня и трудовой деятельности.

Физическая подготовка. *Общая физическая подготовка* направлена на всестороннее развитие обучающегося, на повышение физических и двигательных возможностей организма, улучшение сердечно – сосудистой и дыхательной систем, увеличение основных мышечных групп.

Психологическая подготовка. Целенаправленное воздействие на личность обучающегося для воспитания в нём уверенности, умения преодолевать трудности.

Структура типичного занятия

1. Вводная часть: построение, проверка состава группы, приветствие.
2. Подготовительная часть:
 - физиологическая разминка;
 - подготовка сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной системы к предстоящим нагрузкам.
3. Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия. Так как в этой части решаются главные задачи в овладении техническими и тактическими навыками и совершенствование их, то нагрузка нарастает по объёму и, особенно, по интенсивности.
4. Заключительная часть:
 - построение;
 - разбор ошибок, совершённых обучающимися во время занятия;
 - подведение итогов занятия;
 - объявления.

В этой части занятия необходимо привести организм в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части можно использовать упражнения для развития гибкости, координации. Затем успокаивающие упражнения, лёгкий бег, ходьба, отвлекающие подвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц конечностей.

III. Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.2023 N 26-ФЗ)

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022);

4. Федеральный закон от 21 июля 2014 г. N 212-ФЗ "Об основах общественного контроля в Российской Федерации" (С изменениями и дополнениями от 27 декабря 2018 г.);

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в сфере образования и науки» (Собрание законодательства Российской Федерации, 7 мая 2012 г., № 19, ст. 2336);

6. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Собрание законодательства Российской Федерации, 14 мая 2018 г., № 20, ст. 2817);

7. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» (Собрание законодательства Российской Федерации, 27 июля 2020 г., № 30, ст. 4884);

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие образование» (с изменениями от 27 февраля 2023 г.);

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 3 апреля 2021 г. N 542 "Об утверждении методик расчета показателей для оценки эффективности деятельности высших должностных лиц (руководителей высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации и деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, а также о признании утратившими силу отдельных положений постановления Правительства Российской Федерации от 17 июля 2019 г. N 915";

10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р);

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р" (Собрание законодательства Российской Федерации, 11 апреля 2022 г., N 15, ст. 2534); 12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2

сентября 2021 г. N 2424-р "Об утверждении Национального плана ("дорожной карты") развития конкуренции в Российской Федерации на 2021-2025 годы" (Собрание законодательства Российской Федерации, 13 сентября 2021 г., N 37, ст. 6553);

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. NN 882, 391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ";

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (в ред. от 21 апреля 2023 г.);

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2021 г. N 262 "Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование";

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

17. Федеральный проект "Успех каждого ребенка" (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018 г, пр. 3);

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

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

20. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29 декабря 2022 года № АБ-3915/06 "О направлении методических рекомендаций "Закон Ростовской области от 14.11.2013 №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями 24.01.2023 N 824-ЗС);

21. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 27.02.2023 №176 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения Целевой модели дополнительного образования детей в Ростовской области»

23. Приказ Управления образования города Ростова-на-Дону от 15.05.2023 №399 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ образовательных организаций в городе Ростове-на-Дону»;

24. Методические рекомендации по оформлению и подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры независимой оценки качества для включения в реестр сертифицированных программ. - Ростов-на-Дону: Региональный модельный центр РО, 2023. - 25 с.

25. Локальные акты МБУ ДО ДДТ: Устав, Учебный план, Положения о структурных подразделениях, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Литература

1. Двигательные возможности учащихся / Е.С. Черник - М.: просвещение,- 2012
2. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012 г.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», - 2014 г.
4. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, - 2018 г.

Информационные ресурсы:

- <https://kopilkaurokov.ru>

Я и здоровый образ жизни. (дистанционное обучение, как форма домашнего обучения)

-<https://www.maam.ru> Интерактивные упражнения для дошкольников по физической культуре.

-<http://www.vsesadiki.ru> Упражнения по ОФП для детей в домашних условиях.

Приложения

Приложение 1

Календарный учебный график обучения

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		Инструктаж по ТБ. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Строевые упражнения. Диагностика учащихся	3		Беседа тесты, анкета		Опрос педагогическое наблюдение
		Инструктаж по ТБ. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Строевые упражнения. Диагностика учащихся	3		Беседа тесты, анкета		Опрос педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Легкоатлетические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Легкоатлетические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	3				

		ОРУ. Подвижные игры. Легкоатлетически и специальные упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Легкоатлетически и специальные упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Строевые упражнения. Легкоатлетически и специальные упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Строевые упражнения. Легкоатлетически и специальные упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		Подвижные игры с элементами спортивных игр. ОРУ. Легкоатлетические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		Подвижные игры с элементами спортивных игр. ОРУ. Легкоатлетические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Эстафеты. Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	3		соревнование упражнения		результат
		ОРУ. Эстафеты. Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	3		соревнование упражнения		

		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические и специальные упражнения.	3		игры, упражне ния		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические и специальные упражнения.	3		игры, упражне ния		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	3		игры, упражне ния		педагогическо енаблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	3		игры, упражне ния		педагогическо енаблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические упражнения.	3		игры, упражне ния		педагогическо е наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические упражнения.	3		игры, упражне ния		педагогическо е наблюдение
		ОРУ. Эстафеты. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	3		игры, упражне ния		педагогическо е наблюдение
		ОРУ. Эстафеты. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	3		игры, упражне ния		педагогическо е наблюдение

		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические и специальные упражнения. Комплекс упражнений с гантелями.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические и специальные упражнения. Комплекс упражнений с гантелями.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Эстафеты. Строевые упражнения. Упражнения с партнёром. Упражнения с отягощением.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Эстафеты. Строевые упражнения. Упражнения с партнёром. Упражнения с отягощением.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Комплекс ритмической гимнастики.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Комплекс ритмической гимнастики.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение

		ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры. Акробатические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры. Акробатические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Игры на развитие скоростно – силовых качеств. Акробатические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Игры на развитие скоростно – силовых качеств. Акробатические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Акробатические упражнения. Тренировка на тренажёрах	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Акробатические упражнения. Тренировка на тренажёрах	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Акробатические упражнения. Тренировка на тренажёрах.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Акробатические упражнения. Тренировка на тренажёрах.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Строевые упражнения. Игры на развитие скоростно - силовых качеств. Акробатические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение

		ОРУ. Строевые упражнения. Игры на развитие скоростно - силовых качеств. Акробатические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Комплекс атлетической гимнастики.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Комплекс атлетической гимнастики.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Легкоатлетические упражнения с партнёром. Упражнения с отягощением.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Легкоатлетические упражнения с партнёром. Упражнения с отягощением.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Эстафеты. Комплекс упражнений с гантелями. Прыжки со скакалкой	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Эстафеты. Комплекс упражнений с гантелями. Прыжки со скакалкой	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение

		ОРУ. Подвижные игры. Комплекс упражнений с гантелями. Прыжки со скакалкой.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Комплекс упражнений с гантелями. Прыжки со скакалкой.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Комплекс упражнений с гантелями. Прыжки со скакалкой	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Комплекс упражнений с гантелями. Прыжки со скакалкой	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Эстафеты. Прыжки с ноги на ногу. Многоскоки. Подвижные игры на внимание.	3		игры, упражнения		Педагогическое наблюдение
		ОРУ. Эстафеты. Прыжки с ноги на ногу. Многоскоки. Подвижные игры на внимание.	3		игры, упражнения		Педагогическое наблюдение
		ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры. Акробатические упражнения.	3		соревнование		Педагогическое наблюдение
		ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры. Акробатические упражнения.	3		соревнование		Педагогическое наблюдение

		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры. Акробатические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры. Акробатические упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические специальные упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Акробатические специальные упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Легкоатлетические специальные упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
		ОРУ. Подвижные игры. Легкоатлетические специальные упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение

		ОРУ. Строевые упражнения. Комплексы упражнений для всех групп мышц из разных исходных положений.	3		Упражнения, тренировка		педагогическое наблюдение, результат
		ОРУ. Строевые упражнения. Комплексы упражнений для всех групп мышц из разных исходных положений.	3		Упражнения, тренировка		педагогическое наблюдение, результат
		ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Комплексы упражнений для всех групп мышц из разных исходных положений.	3		Упражнения, тренировка		Педагогическое наблюдение, результат
		ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Комплексы упражнений для всех групп мышц из разных исходных положений.	3		Упражнения, тренировка		Педагогическое наблюдение, результат
		ОРУ. Подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Упражнения в парах, на равновесие, координацию движений.	3		упражнения, тренировка		результат

		ОРУ. Подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Упражнения в парах, на равновесие, координацию движений.	3		упражнения тренировки		результат
		Итоговая аттестация учащихся за учебный год.	3		Тесты, упражнения тренировки		Результат, зачет
		Итоговая аттестация учащихся за учебный год.	3		Тесты, упражнения тренировки		Результат, зачет
		ОРУ. Эстафеты. Повторение пройденного материала. Итоговое занятие.	3		игры, упражнения		Итоговая диагностика
		ОРУ. Эстафеты. Повторение пройденного материала. Итоговое занятие.	3		игры, упражнения		Итоговая диагностика

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее 70	
2.2	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты ижаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	30