

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕЧЕНГСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 4 от 04 июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 20 о/д от 04.06.2024 г.
Директор МБУ ДО ДЮСШ



А.А.Кравцева
«04» июня 2024 г.
М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ВЕСЁЛЫЙ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ МЯЧ»**

Возраст обучающихся – 6-8 лет
Срок реализации – 1 год

Направленность:	физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	6 – 8 лет
Срок реализации программы:	1 год
Количество часов в год:	1-й год обучения 252, 6 н/ч
Разработчик:	Еремкин Дмитрий Иванович Тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ Подопригалова Ксения Сергеевна Заместитель директора по УВР МБУ ДО ДЮСШ

п. Никель
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы. Состояние физического здоровья детей, без преувеличения – это здоровье нации, будущее государства. В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Одной из задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение здоровья детей через формирование отношения к здоровью как к жизненной ценности; формирование потребности в здоровом образе жизни; выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, направленных на сохранение здоровья дошкольников.

Младший школьный – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №273-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
- Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Устав МБУ ДО ДЮСШ.

Новизна программы.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение 4 осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Актуальность.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Программа направлена на формирование у детей потребности в двигательной активности и стимулирование процесса физического развития. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, игровых комплексов: участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Развивая такие физические качества: ловкость, гибкость, координацию движений, быстроту, выносливость, силу, дети приобретают чувство коллективизма, целеустремленность, высокий эмоциональный настрой и хорошее самочувствие, что в свою очередь способствует формированию жизнерадостного отношения к внешним и внутренним раздражителям.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Отличительная особенность данной программы.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

Программа позволяет создать у детей стойкий интерес к занятиям. Программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание детей, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом.

Форма реализации программы: очная.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Вид программы общеразвивающая.

Уровень программы: стартовый.

Срок реализации программы – 1 год.

Адресат программы: дети 6-8 лет желающие заниматься по программе «Озорной мяч», имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка), письменное разрешение родителей (законных представителей). Данное направление подходит как для мальчиков, так и для девочек.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях – фронтальная, групповая, индивидуальная.

1 год обучения (252 часов) – 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час – 45 минут)

Кол-во часов по программе – 252 часов.

Часовая нагрузка распределяется с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому учащемуся.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим и условие проведения занятий соответствует:

- санитарно – эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (санитарно–эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.3648-20);
- постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

Количество учащихся в группах:

1 год обучения: 10-15 человек.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности учащихся младшего возраста его физические и психологические особенности.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с учащимися:

1. Тематическая.
2. Индивидуальная.
3. Круговая тренировка.
4. Подвижные игры.
5. Эстафеты.
6. Логоритмика.
7. Интегрированная деятельность.
8. Сюрпризные моменты.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре.

Цели и задачи программы.

Цели:

– занятий подвижными играми в образовательном учреждении является создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности спортивно - рекреационной направленности раздела «Подвижные игры».

– воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества, гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни в соответствии с индивидуальными способностями, профилактика и

предупреждение девиантного поведения.

Задачи:

Образовательные:

- обучить правилам подвижных игр;
- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- формирование навыка владения мячом;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в избранном виде спорта;
- научить детей играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.

Развивающие:

- обеспечить двигательную активность учащихся;
- познакомить учащихся с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции.
- сохранять и повышать спортивную работоспособность, функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, коллективизма, командный спортивный дух;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта;
- привить интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, гигиене и закаливанию организма.

Ожидаемые результаты.

1 год обучения

В результате обучения учащиеся должны знать:

- историю возникновения подвижных игр;
- правила проведения подвижных игр, эстафет и праздников;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- основные факторы, влияющими на здоровье человека;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о соблюдении правил игры.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений;
- самостоятельно проводить разминку;
- организованно играть в подвижные игры;
- выполнять различные физические упражнения в игровой ситуации;
- приобретут навык проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- смогут владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- сформируют умение применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

В результате обучения учащиеся должны знать:

- знание истории развития спорта;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение основ игры пионербол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся;
- о соблюдении правил игры.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений;
- самостоятельно проводить разминку;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- смогут выполнять различные физические упражнения в игровой ситуации;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- смогут владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- развитие основных двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости и быстроты).
- сформируют умение применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты.

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		Всего	Формы контроля
		Практика	Теория		
1	Вводное занятие.	1	2	3	Опрос, мониторинг
2	Гигиенические навыки.	2	2	4	Опрос
3	Место занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	4	Опрос
4	Общая физическая подготовка.				
4.1	Общеразвивающие упражнения	29	-	29	Контроль техники выполнения упражнений
4.2	Упражнения для мышц плечевого пояса.	15	-	15	Контроль техники выполнения упражнений
4.3	Упражнения на гибкость и координацию	10	-	10	Контроль техники выполнения упражнений
4.4	Упражнения для формирования осанки	29	-	29	Контроль техники выполнения упражнений
5	Обучение технике ловли и удержание мяча, передачи и ведение его.	47	-	47	Контроль техники выполнения упражнений
6	Правила спортивных игр.	10	2	12	Наблюдение, мониторинг
7	Подвижные игры и эстафеты.	75	5	80	Наблюдение, мониторинг
8	Обучение технике бросания, отбивания и ведения мяча.	55	-	55	Контроль техники выполнения упражнений
9	Участие в спортивных мероприятиях.	20	-	20	Наблюдение
10	Итоговое занятие.	2	-	2	Контрольные нормативы
11	Медицинский осмотр.	-	-	2	Осмотр
	ВСЕГО	297	13	312	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Тема 1. Вводное занятие. Физическая культура.

Теория: Рассказать детям о планах секции на учебный год. Вспомнить правила поведения личной безопасности в быту, на природе, на улице. Рассматривание фотографий наших земляков спортсменов, рассказ о их спортивной деятельности (презентация). Приобщать детей к ценностям физической культуры.

Практика: Свободная деятельность с мячом, используя мячи разных размеров. Обогащать двигательный опыт детей.

Тема №2. Гигиенические навыки.

Теория: Беседа ст. медсестры на тему «Детский травматизм», «Наше тело» расширить представление о правилах личной гигиены, о правилах в быту и различных жизненных ситуациях. Просмотр презентации «Детский травматизм», «Наше тело».

Тема №3. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Теория: Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем.

Практика: Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём. Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Практика: Создавать условия для совершенствования основных физических качеств. Обогащать опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных, упражнений на координацию и гибкость, формирование осанки.

Тема №5. Обучение технике ловли и передачи мяча, передачи от груди и изза головы, через сетку различными способами.

Практика: Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью, за спиной, присесть, повернуться на 360 градусов-поймать мяч. Передачи мяча в парах, тройках, через сетку, передачи у стены в колонне.

Тема №6. Правила спортивных игр.

Практика: Выполнять основные правила, используя игровые моменты. Активно участвовать в играх и эстафетах с элементами спортивных игр (футбол - проведи мяч ногой, змейкой, хоккей- ведение шайбу клюшкой, ведение шайбу между предметами; Баскетбол ,волейбол по плану)

Продолжать знакомить с правилами игр. Усвоить основные правила игры используя игровые моменты.

Работа с родителями: выбор спортивной секции в школе.

Тема №7. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Использовать разнообразные по содержанию подвижные игры (малой, средней подвижности), в том числе с элементами соревнований. Учить справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Тема №8. Обучение технике бросания, отбивания и ведения мяча.

Практика: Виды упражнений с мячом в движении. Первоначальное обучение:

- отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению)
- отбивать мяч с продвижением в разных направлениях с увёртыванием от ловишки.
- Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте)
- Передача мяча от груди в стенку.
- Передача мяча в корзину после введения.

Виды упражнений с мячом в паре. Углубленное разучивание:

- передача мяча в шеренгах,
- ведение мяча с изменением направления (навстречу друг другу),
- передача мяча через сетку,
- передача, ловля мяча в движении.

Тема №9. Участие в спортивных мероприятиях.

Практика: Участие детей в спортивных мероприятиях, фестивалях, челленджах.

Тема №10. Итоговое занятие.

Практика: Открытое мероприятие для родителей и педагогов. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.

Тема №11. Медицинский осмотр.

Осмотр детей медицинским работником (измерение роста, веса, объема грудной клетки, давления, силовметрия, осмотр правильной осанки, пульсометрия и т.д.).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7-8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

В программе представлены основные разделы общеразвивающей подготовки спортивно-оздоровительного этапа изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров видеоматериалов.

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

Теоретическая подготовка:

– Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной

системы организма, двигательного аппарата человека.

- Занятия физкультурой в домашних условиях
- Правила поведения учащихся на занятиях.
- Спортивная одежда и обувь.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Краткое содержание занятий.
- Простейшие игры в группе.

Общая физическая подготовка.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей. Не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для спортивно-оздоровительного этапа, когда эффективность средств еще незначительна.

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств. Дети дошкольного возраста с удовольствием занимаются физической культурой. Данная программа направлена на укрепление здоровья детей дошкольного возраста и развитие физических качеств (ловкость, быстрота движений, быстрота реакции, выносливости, координации движений).

Программа общей физической подготовки «Веселый мяч» представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного спортсмена программа направлена на гармоничное физическое развитие детей, на массовый уровень занятий по общеразвивающей программе в условиях Кольского Заполярья.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
- Волейбольная сетка (1 шт).
- Волейбольные стойки (2 шт).
- Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Мяч малый (теннисный) (15 шт).
- Мячи набивные (7шт).
- Волейбольные (20 шт).
- Баскетбольные (8 шт).
- Скакалка (20 шт).
- Мат гимнастический (6 шт).
- Рулетка. (1шт).
- Секундомер. (1шт).
- Свисток. (1шт).
- Кегли (12шт).
- Обручи (12 шт).
- Палки гимнастические (16 шт).
- Стойки для прыжков в высоту (2 шт).
- Коврики гимнастические (16 шт).
- Координационная лестница (2 шт).

СПОСОБЫ И СРЕДСТВА ВЫЯВЛЕНИЯ, ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ:

- наблюдение;
- опрос-игра;
- соревнование-игра;
- анализ результатов.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература для тренера-преподавателя:

1. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста- Москва: Владос, 1999.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам - Москва: Владос,1999.
3. Дошкольное образование в России в документах и материалах/ под редакцией Т.И.Оверчук.- Москва,2001.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В. Энциклопедия физической подготовки - Москва Лептос, 1994.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления.- Москва: Линка-Пресс,2000.
6. Страковская В.Л, 300 подвижных игр для оздоровления детей - Москва: Новая школа, 1994.
7. Чепурных Е. Социальная значимость здоровья в системе образования. Школа здоровья.-2000.-Х².-С. 51.
8. Харисов Ф.Ф. Здоровье через образование и движение. Школа здоровья.- 2000,- No2.-с.15.

Литература для учащихся:

1. Вавидова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - Москва: Просвещение, 1981.
2. Каралашвили Е.А. Физическая минутка - Москва: Сфера, 2001.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г,А. Упражнения и игры с мячами - Москва: ФиС,2002.
4. Лысова В.Я., Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения - Москва: Аркти,1999.
5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду- М.: Просвещение,1986.
6. Рунова М., Пукинская М., Неделя здоровья// Дошкольное воспитание,- 2001.- No4.- с. 11-17.
7. Рунова М. Характеристика модели оптимального двигательного режима Дошкольное воспитание.-1999.-No 12.-с.38-42.
8. Яковлева Л., Юдина Р. Работаем по программе «Старт».- Дошкольное воспитание.-1996.-No2.-С.43-58.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Адаптация - процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности.

Бег - один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы - наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Бег - самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин.

Бег бывает:

- в облегченных условиях,
- тренировочный,
- до отказа,
- на выносливость,
- на длинные дистанции,
- на коньках,
- на короткие дистанции,
- на месте, гладкий,
- «джоггинг»,
- длительный,
- тренировочный,
- заключительный,
- интенсивный,
- контрольный,
- кроссовый,
- марафонский.

Выносливость - способность противостоять утомлению; включает мышечную и кардио-респираторную выносливость.

Координация - процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

Координационные способности - зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

Ловкость - способность двигателью выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно (адекватно и точно), быстро (то есть, скоро и споро), рационально (целесообразно и экономично), находчиво (изворотливо и инициативно).

Врачебный контроль - комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Двигательный навык - подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

Двигательное умение - сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга - проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

Игра - воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая для отдыха, обучения, развития.

Игровая деятельность - психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

Критерий физического развития - сравнительная оценка физического развития индивида с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей.

Педагогический контроль - процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Различают: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт.

Физическая культура личности - качественное, системное и динамичное новообразование личности, определяющее её образованность, физическую подготовленность и совершенство.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1				Вводное занятие. Знакомство с целями и задачами программы. Беседа о правилах поведения и безопасности на занятиях при проведении физкультурных занятий, на улице, в помещении. Свободные игры с мячом «чувство мяча».	2	Опрос, мониторинг
2				Гигиенические навыки. Беседа на тему «Детский травматизм», «Наше тело», о пользе физических упражнений на детский организм. Встать в круг и передвигаться приставными шагами вправо-влево, меняя направление, по сигналу. Бросок и ловля мяча в воздухе, от пола, от стены.	2	Опрос
3				Место занятий, оборудование, инвентарь. Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем. Знакомство с местом занятий, оборудования и инвентарем. Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием. Свободные игры с мячом.	2	Опрос
4				Общая физическая подготовка. Содействовать полноценному физическому развитию детей. Игра «Назови виды спорта» (педагог бросает мяч ребенку). Закрепить стойку волейболиста. Удержание мяча на вытянутой руке. Гимнастические упражнения.	2	Контроль техники выполнения упражнений
5				Общая физическая подготовка. Создавать условия для совершенствования основных физических качеств. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой, стараясь ударить несколько раз подряд. Броски мяча по настенным мишеням (высота от пола 1м и 1,5м) снизу 2-мя руками с расст.1,5 м и ловля после отскока от стены.	2	Контроль техники выполнения упражнений
6				Броски мяча по мишени разными способами. Броски мяча в кольцо от груди и от плеча. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке от начала до конца (И.п. стоя на полу).	2	Контроль техники выполнения упражнений
7				Обучение технике бросания, отбивания и ведения мяча. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с уворачиванием от ловишки. Подвижные игры на координацию.	2	Контроль техники выполнения упражнений

8			Эстафеты с мячом.	2	Наблюдение
9			Общая физическая подготовка. Бросок мяча 2-мя руками от груди в кольцо (высота 1.8м) с расст.1 м. Перебрасывание мяча друг другу в парах срасст.1.5 м от груди и снизу. При ловле и броске мяча внимание фиксируется на правильном положении рук.	2	Контроль техники выполнения упражнений
10			Подвижные игры на развитие координации движений.	2	Наблюдение контроль
11			Мероприятие «Кросс наций" (легкоатлетический пробег).	2	Наблюдение контроль
12			Обучение технике бросания, отбивания и ведения мяча. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению), передача мяча в шеренгах.	2	Контроль техники выполнения упражнений
13			Общая физическая подготовка. Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди и от плеча.	2	Контроль техники выполнения упражнений
14			Обучение технике ловли и передачи мяча, передачи от груди и из-за головы, через сетку различными способами. Бросок мяча удобным для детей способом в корзину, поставленную на пол (расст. 1.5м). Бросок мяча вверх и ловля его в чередовании с броском мяча об пол и его ловлей. Игра «Лови-не лови».	2	Контроль техники выполнения упражнений
15			Отбивание мяча с разной высотой отскока: «лягушка» -низкий, «Зайчик»- средний, «кенгуру»-высокий отскок. Броски мяча по мишени разными способами, броски мяча в кольцо от груди и от плеча.	2	Контроль техники выполнения упражнений
16			Прокатывание мяча по гимнастической скамейке от начала до конца (И.п. стоя на полу). Перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку от груди и от плеча. Игра «Запятнанный мячиком».	2	Контроль техники выполнения упражнений
17			Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, разными способами. Перебрасывание мяча друг другу в парах 2-мя руками от груди (высокая траектория полета мяча), снизу, с ударом об пол. Игровое упражнение «Ловкий мяч». Учим мяч прыгать через «горку». Расст. от горки 1.5 м, выс.30см. Игра «Вышибалы».	2	Контроль техники выполнения упражнений
18			Обучение технике ловли и передачи мяча, передачи от груди и из-за головы, через сетку различными способами. Игровое упражнение «Цепочка обручей».	2	Контроль техники выполнения упражнений

19				Бросок мяча в маленький обруч, так, чтобы он отскочил в большой, лежащий рядом. Метание малого мяча в вертикальную цель (выс. 1.5 м) с расст. 2м одной рукой (правой и левой поочередно). Бросок малого мяча в стену одной рукой с ловлей после отскока от пола. Броски мяча через сетку из-за головы. Игра «Пионербол».	2	Контроль техники выполнения упражнений
20				Броски мяча в малый обруч, лежащий на полу (расст. 3м) разными способами. Броски мяча в баскетбольную корзину от груди и от плеча (расст.2 м). Упражнение «Цепочка»: на полу 2 обруча малый и большой, они лежат рядом, один за другим. Нужно бросать мяч так, чтобы он попал в малый обруч и отскочил в большой.	2	Контроль техники выполнения упражнений
21				Обучение техники ловли и передачи мяча, передачи от груди и из за головы, через сетку различными способами. Броски мяча в стенку одной рукой с расст. 2 м с ловлей его после отскока от пола. Отбивание мяча на месте от пола по 5 раз поочередно левой и правой рукой. Игра «У кого больше мячей».	2	Контроль техники выполнения упражнений
22				Общая физическая подготовка: - бег на короткие дистанции на время (20 метров); - прыжки боком вправо-влево; - прыжки на одной и двух ногах; Игра «Стой».	2	Контроль техники выполнения упражнений
23				Активная ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча 2мя руками. Броски мяча через сетку из-за головы. Отбивание мяча на месте от пола по 5 раз поочередно левой и правой рукой. Игровое упражнение «Мяч водящему». Досуг «Веселые игры с мячом».	2	Контроль техники выполнения упражнений
24				Обучение техники ловли и передачи мяча, передачи от груди и из-за головы, через сетку различными способами. Перебрасывание мяча 2-мя руками через сетку. Метание малого мяча в баскетбольный щит с расст.6 м. Передача мяча друг другу в парах в движении. Движение параллельно друг другу на расст.2 м. Игра «Охотники и утки».	2	Контроль техники выполнения упражнений
25				Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Игровое упр-е «Ловкий мяч». Учим мячик прыгать через «речку» (шир. 2м) с расст.1.5 м.	2	Контроль техники выполнения упражнений
26				Метание малого мяча в баскетбольное кольцо с расст.5м. Перебрасывание мяча 2-мя руками через сетку. Ходьба с подбрасыванием мяча 2-мя руками.	2	Контроль техники выполнения упражнений
27				Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты.	2	Контроль техники выполнения

					упражнений
28				Игровое упр-е «На прогулку с мячиком»: ведение мяча при свободной ходьбе; прокатывание мяча змейкой между предметами; ведение мяча при ходьбе спиной; броски мяча об пол (и ловля его после отскока) с продвижением вперед по гимнастической скамейке.	2 Контроль техники выполнения упражнений
29				Работа с мишенями: броски по 3 раза в каждую мишень. Игровое упр-е «Резвый мячик»: мячик прыгает – через «горку» (выс. 50 см), через «речку» (шир. 1 м.) с расст. 2 м. Игра «Охотники и утки».	2 Контроль техники выполнения упражнений
30				Сбить кеглю, прокатывая мяч (расст. от 1.5 м до 5 м.). Общая физическая подготовка. Упражнения для всех групп мышц по гимнастической скамейке с наклоном; ведение мяча, баскетбольное кольцо. Метание мяча на дальность. Эстафета с мячом.	2 Контроль техники выполнения упражнений
31				Игровое упр-е «На прогулке с мячом»: броски мяча на ходу в разноцветные пластиковые кружочки, лежащие на полу справа и слева от линии движения; ведение мяча в приседе; прокатывание мяча в «горку». Эстафета с мячом.	2 Контроль техники выполнения упражнений
32				Обучение техники ловли и передачи мяча, передачи от груди и из-за головы, через сетку различными способами. Лежащие на полу (на расст. 50см друг от друга), отбивание мяча от пола при ходьбе по лежащему на полу бревну и по гимнастической скамейке; ведение мяча при свободной ходьбе, затем остановиться и выполнить бросок в баскетбольное кольцо. Игра «Пятнашки и мяч».	2 Контроль техники выполнения упражнений
33				Мероприятие: «Соревнования по многоборью».	2 Контроль техники выполнения упражнений
34				Передачи 2 руками через волейбольную сетку. Игра «10 передач».	2 Контроль техники выполнения упражнений
35				Игровое упражнение «Какая пара самая ловкая»: перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку. Пара бросает мяч 10 раз, стараясь его не уронить. Определяются победители. Игровое упражнение «Ловкий мяч».	2 Контроль техники выполнения упражнений
36				Набивание мяча на месте, стоя на гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча друг другу в парах через обручи, подвешенные на веревке (выс. 2м). Игра «Умение владения мячом».	2 Контроль техники выполнения упражнений
37				Обучение техники ловли и передачи мяча, передачи от груди и из-за головы, через сетку различными способами.	2 Контроль техники выполнения

			Игровое упражнение «Дрессируем тигров»: бросание мяча в парах через обруч с расст. 2.5м.		упражнений
38			Работа с мишенями: бросание мячей разными способами с большой амплитудой замаха. Эстафета «Передача мяча» (над головой, под ногами).	2	Контроль техники выполнения упражнений
39			Передача мяча в парах через волейбольную сетку в движении. Игра «Охотники и зайцы».	2	Контроль техники выполнения упражнений
40			Общая физическая подготовка, упражнения для всех групп мышц. Броски мяча через обручи, подвешенные на веревке в движении, в парах поочередно. Ведение мяча по цепочке обручей (4шт), лежащих на полу, с последовательным попаданием в каждый обруч. Ведение мяча в движении боковым галопом.	2	Контроль техники выполнения упражнений
41			Бросок в баскетбольное кольцо издалека (с расстояния 5 м). Работа с мишенями: броски мяча в каждую мишень с ловлей после удара об пол (3 раза).	2	Контроль техники выполнения упражнений
42			Занятие о мерах безопасности при проведении подвижных игр и спортивных эстафет на прогулке, используя различные спортивные сооружения, тренажеры.	2	Контроль техники выполнения упражнений
43			Правила спортивных игр. Выполнять основные правила, используя игровые моменты.	2	Наблюдение Мониторинг
44			Бросок мяча вверх и ловля его в чередовании с броском мяча об пол и его ловлей.	2	Контроль техники выполнения упражнений
45			Бросок мяча 2-мя руками от груди в кольцо (высота 1.8м) с расст.1 м. перебрасывание мяча друг другу в парах с расст.1.5 м от груди и снизу. при ловле и броске мяча внимание фиксируется на правильном положении рук.	2	Контроль техники выполнения упражнений
46			Обучение технике бросания, отбивания и ведения мяча. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) передача мяча в шеренгах.	2	Контроль техники выполнения упражнений
47			Упражнения с мячами; элементы с мячом; эстафеты с мячом.	2	Контроль техники выполнения упражнений
48			Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости. Игровое упражнение «Ловкий мяч». Учим мяч прыгать через «горку». Расст. от горки	2	Контроль техники выполнения

			1.5 м, выс.30см		упражнений
49			Метание малого мяча в вертикальную цель (выс. 1.5 м) с расст. 2м одной рукой (правой и левой поочередно). Подвижные игры.	2	Контроль техники выполнения упражнений
50			Мероприятие «Декада SOS» конкурс рисунков.	2	Наблюдение
51			Правила спортивных игр. Выполнять основные правила, используя игровые моменты.	2	Наблюдение Мониторинг
52			Броски мяча об пол (и ловля его после отскока) с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	Контроль техники выполнения упражнений
53			Игры с мячом. Встречная эстафета.	2	Наблюдение Мониторинг
54			Подвижные игры с мячом.	2	Наблюдение Мониторинг
55			Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие ловкости Бросок в баскетбольное кольцо издали (с расстояния 5 м).	2	Контроль техники выполнения упражнений
56			Новогоднее мероприятие «Новогодняя елка»	2	Наблюдение Мониторинг
57			Ведение мяча по цепочке обручей (4шт), лежащих на полу, с последовательным попаданием в каждый обруч.	2	Контроль техники выполнения упражнений
58			Мероприятие: «Спортивная викторина».	2	Наблюдение Мониторинг
59			Упражнения в парах: перекаты мяча, передавать мяч из рук в руки, сидя спиной. Подвижная игра «Пионербол»	2	Наблюдение Мониторинг
60			Правила спортивных игр. Выполнять основные правила, используя игровые моменты.	2	Контроль техники выполнения упражнений
61			Эстафета «Передача мяча» (над головой, под ногами)	2	Контроль техники выполнения упражнений
62			Игры с мячом. Встречная эстафета.	2	Наблюдение Мониторинг

63			Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости. Работа с мишенями: бросание мячей разными способами с большой амплитудой замаха.	2	Контроль техники выполнения упражнений
64			Работа с мишенями: бросание мячей разными способами с большой амплитудой замаха. Подвижные игры.	2	Контроль техники выполнения упражнений
65			Подвижные игры с мячом.	2	Наблюдение
66			Обучение технике бросания, отбивания и ведения мяч отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению).	2	Контроль техники выполнения упражнений
67			Мероприятие «Лыжня России» по лыжным гонкам.	2	Наблюдение Мониторинг
68			Броски мяча партнеру с ударом об пол из-за спины, увеличивая расстояние. Подвижная игра «Пионербол»	2	Контроль техники выполнения упражнений
69			Дриблинг, ведение мяча на месте двумя руками, поочередно, с последующей передачей партнеру. Подвижные игры.	2	Контроль техники выполнения упражнений
70			Ударить мяч о стену, потом поймать его с отскока от стены. Бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать его с отскока от стены. Подвижные игры.	2	Контроль техники выполнения упражнений
71			Общая физическая подготовка. Игровое упр-е «Какая пара самая ловкая»: перебрасывание мяча друг другу в парах через волейбольную сетку. Пара бросает мяч 10 раз, стараясь его не уронить. Определяются победители.	2	Контроль техники выполнения упражнений
72			Мероприятие совместно с родителями "Весенняя лыжня".	2	Наблюдение
73			Обучение технике бросания, отбивания и ведения мяча. Виды упражнений с мячом в движении передача мяча в шеренгах.	2	Контроль техники выполнения упражнений
74			Выпрыгивания вверх, доставая до указателя, бросание баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди и из-за головы. Подвижные игры.	2	Контроль техники выполнения упражнений
75			Упражнения в парах-перекаты мяча, передавать мяч из рук в руки сидя спиной. Подвижные игры.	2	Контроль техники выполнения упражнений

76			Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Метание малого мяча в баскетбольное кольцо с расст.5м. Перебрасывание мяча 2 руками через сетку. Ходьба с подбрасыванием мяча 2-мя руками.	2	Контроль техники выполнения упражнений
77			Передача мяча различными способами у стены: в колонне, в шеренге, со сменой места, на дальность, на точность. Подвижная игра «Пионербол».	2	Контроль техники выполнения упражнений
78			Передачи мяча в парах, тройках. Подвижная игра «Мяч сквозь обруч».	2	Контроль техники выполнения упражнений
79			Правила спортивных игр. Выполнять основные правила, используя игровые моменты.	2	Наблюдение Мониторинг
80			Упражнения для развития силы. Подвижные игра «Догони мяч»	2	Контроль техники выполнения упражнений
81			Метание мяча на ходу в разноцветные пластиковые кружочки, лежащие на полу справа и слева от линии движения; ведение мяча в приседе; прокатывание мяча в «горку». Подвижные игры.	2	Контроль техники выполнения упражнений
82			Повторение ранее пройденных приемов и передач. Подвижные игра» «Ловец с мячом».	2	Контроль техники выполнения упражнений
83			Мероприятие с родителями.	2	Наблюдение Мониторинг
84			Обучение технике бросания, отбивания и ведения мяча. Виды упражнений с мячом в движении. Передача мяча от груди в стенку. Ведение мяча с изменением направления (навстречу друг другу). Подвижная игра «Пионербол».	2	Контроль техники выполнения упражнений
85			Повторение ранее пройденных приемов и передач. Подвижная игра «Мяч о пол».	2	Контроль техники выполнения упражнений
86			Ударить мяч о стену, потом поймать его с отскока от стены. Бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать его с отскока от стены. Подвижные игры с мячом.	2	Контроль техники выполнения упражнений
87			Сбить кеглю, прокатывая мяч (расст. от 1.5 м до 5 м.). Игровое упр-е «На прогулке с мячом»: броски мяча на ходу в разноцветные пластиковые кружочки, лежащие на полу справа и слева от линии движения; ведение	2	Контроль техники выполнения упражнений

			мяча в приседе; прокатывание мяча в «горку». Подвижные игры на внимание.		
88			Выпрыгивания вверх, доставая до указателя, бросание баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди и из за головы.	2	Контроль техники выполнения упражнений
89			Повторение ранее пройденных приемов и передач	2	Контроль техники выполнения упражнений
90			Подвижная игра «Кто быстрее».	2	Контроль техники выполнения упражнений
91			Дриблинг, ведение мяча на месте двумя руками, поочередно, с последующей передачей партнеру.	2	Контроль техники выполнения упражнений
92			Упражнения для формирования осанки. Подвижная игра» Играй, играй, мяч не теряй.	2	Контроль техники выполнения упражнений
93			Поднять правую ногу согнуть в колене, из под согнутого колена мяч ударить о стену, затем поймать. Подвижные игры с мячом.	2	Контроль техники выполнения упражнений
94			Работа с мишенями: броски по 3 раза в каждую мишень. Игровое упр-е «Резвый мячик»: мячик прыгает – через «горку» (выс 50 см); через «речку» (шир. 1 м.) с расст. 2 м. Игра «Охотники и утки».	2	Контроль техники выполнения упражнений
95			Передачи мяча различными способами у стены в колонне, в шеренге, на дальность, на точность.	2	Контроль техники выполнения упражнений
96			Упражнения в парах. Перекаты мяча, передавать мяч из рук в руки, сидя спиной.	2	Контроль техники выполнения упражнений
97			Упражнения с мячом у стены, через сетку. Подвижная игра «Займи свободный кружок».	2	Контроль техники выполнения упражнений
98			Броски мяча по настенным мишеням (высота от пола 1м и 1.5м) снизу 2мя руками с расст.1.5м и ловля после отскока от стены.	2	Контроль техники выполнения

			Игровые задания.		упражнений
99			Упражнения на развитие ловкости, внимательности. Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	2	Контроль техники выполнения упражнений
100			Упражнения в парах. Перекаты мяча, передавать мяч из рук в руки, сидя спиной, в кругу Гонка мячей по кругу. Подвижная игра «Ловишка».	2	Наблюдение Мониторинг
101			Игры с мячом у стены.	2	Контроль техники выполнения упражнений
102			Упражнения для развития силы. Подвижные игры. Мотоциклисты.	2	Контроль техники выполнения упражнений
103			Передачи мяча различными способами у стены в колонне, в шеренге, на дальность, на точность. Эстафеты.	2	Контроль техники выполнения упражнений
104			Проверка навыков владения мячом. Подвижная игра «Пионербол».	2	Контроль техники выполнения упражнений
105			Упражнения из легкой атлетики: метание, бег, челночный бег. Подвижная игра «Мяч по кругу».	2	Контроль техники выполнения упражнений
106			Передачи мяча различными способами. Подвижная игра «Два Мороза».	2	Контроль техники выполнения упражнений
107			Медицинский осмотр.	2	Осмотр
108			Итоговые занятия.	2	Контроль нормативы

Комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем на согнутых в коленях до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- медленный бег;
- бег на короткие дистанции на время (20 метров);
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через линию, нарисованную молотом на полу;
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- ходьба на носках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.
- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.
- спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты.
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей.

1. Спортивные и подвижные игры.
2. Эстафеты и прыжковые упражнения.
3. Общеподготовительные упражнения:
 - строевые упражнения;
 - упражнения для рук и плечевого пояса;
 - упражнения для ног;
 - упражнения для шеи и туловища;
 - упражнения для всех групп мышц;
 - упражнения для развития силы;
 - упражнения для развития быстроты;
 - упражнения для развития гибкости;
 - упражнения для развития ловкости;
 - упражнения типа «полоса препятствий»;
 - упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
 - упражнения для развития общей выносливости.

Подвижные игры

Играй, играй, мяч не теряй.

Задачи: Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость. Формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

Описание игры: Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Займи свободный КРУЖОК

Задачи: Учить детей передавать, ловить мяч, развивать навык ориентироваться на площадке. Воспитывать уважение к товарищам по игре.

Описание игры: На площадке в разных местах кладутся обручи на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Играющие располагаются в этих обручах, за исключением водящего. По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч друг другу, не сходя с места. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то даётся сигнал. По сигналу игроки, находящиеся в обручах меняются местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел, тот становится водящим. Победители те играющие, которые ни разу не были водящими.

Мотоциклисты

Задачи: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

Описание игры: На площадке размечается дорога. Все дети - мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зелёным и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает - ведёт мяч на месте. Когда поднимается зелёный флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч бегом. (Движение по улице проходит в одном направлении)

Пять бросков

Задачи: Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, справедливость.

Описание игры: Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 м от корзины. По сигналу все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадёт 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

Игры с мячом Встречная эстафета

Описание игры: Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся одна напротив другой на расстоянии 2-3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребёнку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч передаёт его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи - водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

Поймай мяч

Описание игры: Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга

на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удаётся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т.д.

Передал – садись.

Описание игры: Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3 м от неё. По сигналу воспитателя капитан передаёт мяч первому игроку колонны, который ловит его, передаёт обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передаёт мяч второму, затем – третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встаёт. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на место и передать мяч капитану.

Мяч капитану

Описание игры: Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды передают мяч своему капитану, а игроки другой команды стараются его перехватить и передать своему капитану. Мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.

И множество других интересных игр.

Мяч сквозь обруч

Описание игры: Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего пять обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. Мяч должен пролететь в обруч, если пройдет мимо или игрок его не поймает, бросок следует повторить. Побеждает пара меньшее число раз уронившая мяч. (Вариант 2. Побеждает пара, быстрее закончившая игру и меньшее число раз уронившая мяч)

Догони мяч

Описание игры: Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в сторону рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаются свободным. Ребенку стоящему вправо от водящего, дается мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» – и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч. Мяч передавать только соседу; передавать и бежать после слова «беги»; уронивший мяч поднимает его.

Кого назвали, тот и ловит

Описание игры: Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Кто быстрее

Описание игры: Дети самостоятельно распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2-3м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встают между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Водящий, коснувшийся мяч, меняется местом с тем, кто бросил мяч. Водящий также может догнать укатившийся мяч после неудачного броска. Игры с ведением мяча.

Мяч о пол

Описание игры: Дети строятся в четыре колонны: две с одной стороны площадки, две - напротив. Первые в двух колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о землю (пол). Добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч. А сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами, воспитатель отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее. Мяч отбивать; если потерял догнать и вновь отбивать; добегать с мячом до черты, за которой стоит колонна.

Ловец с мячом

Описание игры: Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них – водящий. Цель его, ведя мяч, осалить рукой кого – либо. Если ему это удастся – осаленный становится водящим, а водящий игроком. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

У кого больше мячей

Описание игры: Дети делятся на две команды, у каждого игрока мяч. Площадка разделена сеткой на высоте 120-150см. по сигналу игроки обеих команд стараются перебросить мяч на сторону соперника. Выигрывает команда, которая после сигнала имеет меньше мячей на своей площадке.

Вариант 1. Игра идет одним мячом, который команды стараются перебросить на противоположную сторону, так чтобы он не был пойман. В этом случае команде начисляется очко. Если мяч поймали, его бросают обратно. При большом расстоянии от сетки бросающий может сделать три шага к сетке. Задача команд- набрать больше очков за определенный отрезок времени или играют до 10-15 очков.

Вариант 2. Две команды стоят в шеренге перед сеткой лицом к друг другу. Игрок команды, у которой находится мяч перебрасывает мяч игроку стоящему первым в другой команды, а сам уходит в конец колонны. То же проделывают игроки обеих команд, пока капитан команды не окажется вновь впереди. Выигрывает команда, которая меньше потеряла мяч.

Мячик кверху

Описание игры: Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга, и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой» все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху – игра продолжается.

Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: «Стой» – продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Блуждающий мяч

Описание игры: Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передовая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Игры с мячом у стены.

1. «Лови мяч» ударить мяч о стену, потом поймать его с отскока от стены.
2. «Зайца гонять» бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку и поймать его с отскока от стены.
3. «Пришлепы» ударить мяч о стену, отскочивший от стены мяч ударить руками так, чтобы он опять ударился об стену, после чего его поймать.
4. «Через ножку» – поднять правую ногу согнуть в колене, из под согнутого колена мяч ударить об стену, затем поймать его двумя руками. Потом так же, но с левой ногой.
5. «В ладошки» – ударить мячом в стену, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.
6. «По коленям» – ударит мячом о стену, хлопнуть ладонями по коленям и поймать мяч.
7. «Нитки наматывать» – ударить мячом о стену, сделать быстрое движение «наматывание ниток» и поймать мяч.
8. «С одеванием» – ударить мячом о стену, сделать быстрое движение «при надевании шапки», поймать мяч. Затем также, но надеть сапог и т.д.
9. «Вокруг себя» – ударить мяч о стену повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать мяч двумя руками.
10. Эстафета «Брось – поймай» – команды строятся в колонны лицом к стене. Первый бросает мяч о стену и бежит в конец колонны, второй ловит мяч, бросает его о стену и т.д. до последнего игрока. Подсчитывается количество потерь мяча, и начисляются штрафные очки.

Упражнения в парах

Расстояния в парах между детьми в игре с мячом 2-2, 5 м. далее можно его увеличить.

1. Сидя, ноги врозь лицом друг к другу. Перекаты мяча партнеру. Расстояние постепенно увеличивать, перекатывать мяч прямолинейно «Тяни - толкай».
2. «Покатили – покатили»: перекаты мяча друг другу одной рукой.
3. «Карусель»: передавать мяч друг другу из рук в руки, сидя спиной друг к другу, в одну и другую сторону.

4. «Карусель стоя»: то же, но в стойке ноги врозь. Увеличивая расстояние до трех шагов, передавать мяч броском.

5. «Не упусти мяч»: стойка ноги на ширине плеч лицом к партнеру, броски двумя руками от груди. Постепенно увеличивать расстояние.

6. «Хлоп-скок»: и.п. ноги на ширине плеч. Броски мяча партнеру с ударом об пол. Постепенно увеличивать расстояние.

7. «Точно в руки» ноги на ширине плеч. Броски мяча двумя руками из-за головы партнеру. Постепенно увеличивать расстояние.

8. «Дриблинг» ведение мяча на месте двумя руками поочередно одной другой рукой (по три раза каждой) с последующей передачей партнеру.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С МЯЧАМИ

- Упражнения с набивными и большими мячами
- Упражнения с мячом, выполняемые стоя
- Упражнения с мячом в стойке на коленях
- Упражнения с мячом сидя
- Упражнения с мячом лежа
- Индивидуальные упражнения в бросках и ловле мяча
- Упражнения в бросках и ловле мяча в парах
- Упражнения в бросках мяча в стену
- Упражнения с ведением мяча на месте и в движении
- Прыжковые упражнения с использованием мячей
- Упражнения с мячами в беге
- Упражнения с мячами в парах
- Упражнения с мячом на гимнастической скамейке
- Упражнения с мячом с использованием гимнастической стенки
- Упражнения с мячом, выполняемые стоя
- Упражнения с мячом в стойке на коленях, сидя, лежа
- Упражнения в подбрасывании и ловле мяча
- Упражнения в бросках мяча об пол, в стену и ловле его
- Подвижные игры и игровые задания с мячами
- Передача мячей в колоннах и шеренгах
- Эстафеты с мячом
- Игры с метанием мяча на дальность
- Игры с бросками мяча на точность
- Игры с ведением мяча
- Игровые задания с мячом

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней работы в спортивной подготовке тренер формирует у учащихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, терпеливость, упорство), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

Основные воспитательные мероприятия:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- -мини соревнования;
- тематические диспуты и беседы;
- ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;
- оформление стендов и газет.

Воспитание в процессе занятий спортом чувства необходимости занятий физической культурой, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым, добиться высоких результатов.

Формирование устойчивого интереса к занятиям, нравственных понятий, оценок, суждений.

В процессе занятий следует отмечать среди воспитанников наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные испытания по ОФП

№	Наименование упражнений	Пол	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта	8.0-9.0	7.0-8.0
2	Прыжок в длину с места (см)	70-90	90-110
3	Бег 300 м	Без учета времени	
4	Прыжки на скакалке (количество раз за 30 сек.)	10-15	10-15
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.)	10-12	12-15

Техника безопасности и профилактика травматизма

Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременной игре у стола 3-4 занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, наблюдение за рядом играющими спортсменами.

Пол зала должен исключать проскальзывание ног при резких перемещениях и остановках, что может привести к различным травмам. Особую опасность представляет пол после влажной уборки - необходимо дождаться его полного высыхания.

Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на исправность всего, что может представлять опасность получения травм занимающимися.

Требования безопасности на тренировке

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения тренировки.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

1. Проверить пол в зале - он должен быть сухим и чистым;
2. Заранее продумать расстановку детей и расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый учащийся имел достаточно места для выполнения задания.
3. Следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
4. Не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику

