



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВОЛЕЙБОЛУ»

УТВЕРЖДЕНА
Тренерско-методическим советом
ГБУ ДО ЛО «СШВ»

протокол № 03 от 26.12.2025

УТВЕРЖДЕНО
и введено в действие приказом
№107-О от «26» декабря 2025 г.
Директор ГБУ ДО ЛО «СШВ»


О.Г. Морозов


**Дополнительная образовательная программа
спортивной оздоровительной работы по развитию
физической культуры и спорта**

Программу составили:

Заместитель директора Малинка Н.Л.
Заместитель директора Опришко А.К.
Начальник отдела спорта Волков С.В.
Старший тренер-преподаватель Быкова Ю.В.
Старший тренер-преподаватель Диев С.Е.
Старший тренер-преподаватель Диева Г.Г.
Старший тренер-преподаватель Каткин С.А.
Старший тренер-преподаватель Митченко Н.А.
Тренер-преподаватель Василенко Я.А.
Тренер-преподаватель Гроздов Э.В.
Тренер-преподаватель Фомичев С.В.

г. Сосновый Бор
2026

Пояснительная записка

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266- I, в редакции федеральных законов от 13.01.12. № 12-ФЗ, от 16.11.12. № 144-ФЗ, 20.07.2000 N 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Программа рассчитана на 6 часов в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём — 312 часов. Возраст учащихся 7-15 лет.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, завалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости. скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Данная Программа разработана для реализации в основной юколе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность собачащегося.

Содержание программы

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
 - удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
 - ведение закаливающих процедур;
 - укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- » снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитывающие:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
 - содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
 - стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- » формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития. целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополнял его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Тренер-преподаватель группы систематически оценивает реакцию спортсменов на предлагаемую нагрузку, следит за их самочувствием, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у спортсменов необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры. в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются тренером-преподавателем группы на основе требований уровня физической подготовленности спортсменов.

Ожидаемые результаты:

- сознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих

эффективность игровой деятельности (Прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость — атлетическая подготовка)

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

Требования к учебно-тренировочному занятию.

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

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

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

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками. Планируя материал прохождения программы, учитываются климатико-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	Практика	
I	Основы занятий	12	12	-	
1	Травматизм в спорте, причины	4	4	-	Инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	4	4	-	Беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование инвентарь	4	4	-	Беседа, контрольное тестирование
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	150	2	98	
1	Строевые упражнения	5	-	5	Выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения	28	-	28	Выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика	33	-	33	Выполнение упражнений
4	Корректирующая гимнастика	17	-	17	Выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика	20	1	19	Выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег	37	-	37	Выполнение упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	10	1	9	Выполнение упражнений
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	150	5	102	
1	Основы видов спорта	16	2	14	Выполнение тестов
2	Подвижные игры	40	-	40	Выполнение упражнений
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость	40	-	40	Выполнение упражнений
4	Спортивные игры	25	2	23	Выполнение упражнений
5	Соревнования и конкурсы	10	-	12	Праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	15	1	15	Выполнение

					упражнений
IV	Контрольные испытания	4	-	4	Выполнение упражнений
V	Итого часов	312	10	200	

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Наименование Темы	Кол-во часов	Дата
I	Раздел 1. Основы знаний (12 часа)		
1	Травматизм в спорте, причины	4	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	4	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование инвентарь	4	
II	Раздел 2. Общая физическая подготовка (150 часов)		
4-8	Строевые упражнения	15	
9-18	Общеразвивающие упражнения без предметов	20	
19-28	Общеразвивающие упражнения с партнером	20	
29-36	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	8	
37-39	Дыхательная гимнастика	3	
40-44	Акробатические упражнения	5	
45-49	Преодоление полосы препятствий	5	
50-56	Выполнение гимнастических упражнений	7	
57-61	Оздоровительный бег	5	
62-66	Бег на короткие дистанции	5	
67-71	Эстафетный бег	5	
72	Кросс 500 метров	11	
73	Кросс 1000 метров	11	
74-93	Оздоровительная гимнастика	20	
94-96	Прыжки в длину с разбега	3	
97-99	Прыжки в высоту с разбега	3	
100-102	Метание гранаты в цель на дальность	3	
103	Контрольные испытания	1	
III	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (150 часов)		
104	Волейбол. Перемещение из стойки. Приём мяча с низу двумя руками.	1	
105	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1	
106-107	Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика.	2	
108	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом прыжком. Поворот на месте	1	
109	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча	1	
110	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, заброс мяча	1	
111	Выбор места. Целесообразное использование приемов	1	
112	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Ведение мяча. Финты.	1	
113	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика.	1	
114	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите.	1	
115	Групповые и командные действия. Соревнования по футболу.	1	
116	Настольный теннис. Чередование приемов игры по заданным квадратам.	1	
117	Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры.	1	

118-119	Контрольные соревнования по настольному теннису	2	
120-139	Подвижные игры	40	
140	Упражнения на ловкость	1	
141-142	Упражнения на координацию движений	2	
143	Упражнения на гибкость	1	
144	Упражнения на быстроту	1	
145	Упражнения на выносливость	1	
146-170	Спортивные игры	25	
171-172	Соревнования по ОФП	2	
173-174	Соревнования по СФП	2	
175-176	Соревнования - эстафеты	2	
177-178	Соревнования «Веселые старты»	2	
179-180	Соревнования – поединки	2	
181-196	Двухсторонние игры	6	
197-200	Контрольные нормативы	4	

Содержание учебного плана

Раздел I. Основы знаний. (12 часов)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (4 часа)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематома и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнования
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФР.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (4 часа)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (4 часа)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила

Практика.

соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Ожидаемый результат Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (150 часов)

1. Строевые упражнения.

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на Месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Дыхательная гимнастика

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «Котка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4. Корректирующая гимнастика. (17 часов)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса

упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

5. Оздоровительная гимнастика.

Теория. Позвоночник — основа здоровья. Причина неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

6. Оздоровительный бег. (17 часов)

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

***Теория.* Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.**

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: Гантели, скакалки, мячи. Гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, много скоки, спрыгивания и впрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (107 часов)

1. Основы видов спорта

Теория. Основы видов спорта.

Практики. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость.

Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость

Теория.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры

Теория.

Практика. Спортивные игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость.

Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5. Соревнования и конкурсы

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты. Соревнования «Веселье старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость.

Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

Раздел 4. Двухсторонние игры

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой. «змейкой», об бегание лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в **движении**; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», об бегание лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление: летящего мяча; групповое и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 5. Контрольные нормативы.

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнения

Календарный учебный график

			Число учебных недель по программе	Число учебных дней по программе	Количество учебных часов по программе
Первый год обучения (стартовый уровень)					
		ИТОГО	52 недели		312 часов

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы аттестации:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Кадровое обеспечение программы: тренеры-преподаватели, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельности подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Материально-техническое обеспечение программы.

- спортивная форма и обувь на каждого спортсмена

- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

- спортивный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующим требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Методическое обеспечение дополнительной

Образовательной программы

«Общая Физическая подготовка»

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий — теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций — и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры):
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 3 раза неделю по 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Список рекомендованной литературы для детей

Виммерт Й. Олимпийские игры — Зачем и почему. перевод с нем. Жирновой IX Мир книги».2007

Володин В.А. Большая. детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М. «АСТ». 201

Гриненко М.Ф. Решетников Г.С.. Начинайте день с зарядки. — М..1981.

Громова О.Е. Спортивные игры для детей. — М. «ТЦ Сфера». 2003.

Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. — М. «Физкультура и спорт»

Список рекомендованной литературы для родителей

Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) — М. икс».2001.

Былеева А.В. Подвижные игры. — М. «Физкультура и спорт». 1982.

Громова О.Е. «Спортивные игры для детей — М., «ТЦ Сфера», 2003.

Подшибякин А.К. Закаливание — залог здоровья. - М., 1981

Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для тренера-преподавателя

Информационно-методические материалы в помощь работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.

Информационно-методические материалы в помощь работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и 799.

Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колгановский А.П. - М. 1986.