

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования муниципального образования город Краснодар
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»

Принята на заседании
педагогического/методического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 г.



А.Ю. Сливакова
приказ № 104-У от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно - спортивной направленности

«Спортивные игры»

Уровень программы базовый

Срок реализации программы 1 год (144 ч.)

Возрастная категория от 7 до 15 лет

Состав группы: 10 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 4278

Автор-составитель:
Стригин Андрей Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Краснодар, 2023

I. Комплекс основных характеристик образования

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическую целесообразность;

Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается. Укрепление здоровья обучающихся, формирование здорового образа жизни - важнейшие задачи сферы образования в условиях обновления российского общества. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются (эффект гиподинамии), вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности. Возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, и следовательно, увеличивается пребывание организма в статических позах, перенапрягается зрительный аппарат. Эти факторы создают предпосылки для развития у обучающихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно - сосудистой, дыхательной систем, нарушения обмена веществ и т.д. Важно понимать значение спортивной деятельности в детском возрасте для полноценного физического развития.

Актуальность данной образовательной программы связана с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского спорта, программа способствует самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся. Правильно организованные спортивные занятия укрепляют здоровье детей, формируют характер, являются отдыхом и компенсацией малоподвижного образа жизни. Занятия приучают к дисциплине и самоотдаче, тренируют выносливость и силу духа, сноровку и

ловкость, вырабатывают уверенность в себе, предупреждают психологическую закомплексованность ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры», ориентирована на формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься спортивными играми, предъявляя высокие требования в процессе обучения; направлена на укрепление физического и психического здоровья детей. Педагог работает в тесном сотрудничестве с семьей, чтобы обеспечить максимально благоприятные условия для саморазвития своих воспитанников.

Педагогическая целесообразность – обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы упражнений – игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнения, комплексов и игр показ целостный, объяснения простые. Обучающимся ставится двигательная задача в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением: поймал, догнал, бросил в кольцо, прыгнул через препятствие, подтянулся, влез. Двигательные навыки у обучающихся формируются параллельно с развитием физических качеств.

1.3. Отличительная особенность данной программы;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» направлена на всестороннее гармоничное развитие физических качеств и компенсации дефицита двигательной активности, так же предоставляет разнообразные возможности для самореализации социально адекватными способами. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств. Реализация потребности обучающихся в двигательной активности как наиболее важной особенности растущего организма.

Программа разработана на основе модульного подхода, каждый из которых представляет собой относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы). Все модули программы взаимосвязаны друг с другом и объединены единой целью дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Программа решает проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.4. Адресат программы

Программа предназначена для группы детей от 7 до 15 лет, с любым видом и типов психофизиологических особенностей (в том числе с талантливыми детьми, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации), с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность и не имеющих медицинских противопоказания для занятий данным видом деятельности. Группы могут быть разновозрастные.

Наполняемость группы: 10 человек.

Условия приема: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Ребенок может быть зачислен на обучение, в течение всего учебного года.

1.5. Уровень программы, объем и срок реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы;

Уровень программы - базовый.

Срок освоения программы – 1 год, - 144 часа.

1.6. Формы обучения

Формы обучения – очная.

Так же программа пригодна для использования в сетевой комбинированной формах реализации.

1.7. Режим занятий

Занятия рассчитаны по 2 часа (4 часа в неделю), 2 раза в неделю, что составляет 144 часа в год, продолжительность занятий 40 минут, с 10 минутным перерывом на отдых.

Формы организации деятельности обучающихся - групповые учебно-тренировочные занятия, соревновательная деятельность (участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах).

Время проведения – по расписанию.

1.8. Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса строится в соответствии с учебными планами. Состав группы: постоянный. Занятия: групповые, работа по звеньям, в парах. Виды занятий: практические занятия, мастер-классы, тренинги, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования.

2. Цель и задачи программы

Цель - всестороннее гармоничное развитие физических качеств и компенсации дефицита двигательной активности, посредством занятий спортивными играми.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике спортивных игр.

Личностные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

- развивать двигательные способности посредством спортивных игр;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Учебно-тематический план и содержание учебно-тематического плана

3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль, наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Тема 1.</i> Вводное занятие Инструктаж по ТБ и ПБ	2	2	-	Опрос
2	<i>Тема 2.</i> История развития спортивных игр	2	2	-	Опрос
3	<i>Тема 3.</i> Гигиенические требования к спортсмену	2	2	-	Опрос
4	<i>Тема 4.</i> Упражнение на развитие быстроты, прыгучести и силы	14	-	14	Выполнение контрольных упражнений
5	<i>Тема 5.</i> Ознакомление с правилами игр по волейболу и баскетболу	4	2	2	Опрос, педагогическое наблюдение
6	<i>Тема 6.</i> Игры по волейболу	10	-	10	Соревнования
7	<i>Тема 7.</i> Игры по баскетболу	10	-	10	Соревнования
8	<i>Тема 8.</i> Ознакомление с правилами игр по бадминтону и гандболу	4	2	2	Опрос, педагогическое наблюдение
9	<i>Тема 9.</i> Игры по гандболу	10	-	10	Соревнования
10	<i>Тема 10.</i> Игры по бадминтону	10	-	10	Соревнования
11	<i>Тема 11.</i> Ознакомление с правилами игр по	4	2	2	Опрос, педагогическое

	футболу и по мини футболу				наблюдение
12	<i>Тема 12.</i> Игры по футболу	10	-	10	Соревнования
13	<i>Тема 13.</i> Игры по мини футболу	10	-	10	Соревнования
14	<i>Тема 14.</i> Общая физическая и специальная подготовка	14	2	12	Задания на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений.
15	<i>Тема 15.</i> Тактическая подготовка	12	6	6	Опрос, педагогическое наблюдение
16	<i>Тема 16.</i> Инструкторская и судейская практика	10	4	6	Опрос, педагогическое наблюдение
17	<i>Тема 17.</i> Контрольные упражнения и спортивные соревнования	14		14	Соревнования, Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
18	<i>Тема 18.</i> Итоговое занятие	2	-	2	Соревнование
	ИТОГО	144	24	120	

Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: знакомство с обучающимися, беседа по правилам и технике безопасности, озвучивание целей и задач обучения, проведение первичной диагностики обучающихся.

Тема 2. История развития спортивных игр (2 часа)

Теория: История развития спортивных игр до 15 века. Развитие спортивных игр в современном мире. Характеристика спортивных игр. Развитие спортивных игр в России и за рубежом.

Тема 3. Гигиенические требования к спортсмену (2 часа)

Теория: Гигиенические требования к спортсмену. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Временные противопоказания к занятиям. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к местам занятий и оборудованию. Режим дня и питания. Гигиена

тренировочного процесса.

Тема 4. Упражнение на развитие быстроты, прыгучести и силы (14 часа)

Практика: Упражнения на развитие силы, броски, бег, гиревая подготовка. Приседания отягощением, выпрыгивания. Освоение методов построения тренировочного занятия; с разминкой, основной и заключительной частями.

Тема 5. Ознакомление с правилами игр по волейболу и баскетболу (4 часа)

Теория: Изучение правил игр по волейболу и баскетболу и их применение на практике. Спортивная терминология. Права и обязанности игроков. Форма одежды.

Практика: Начальное обучение технике игры. Отработка комплекса упражнений по специальной физической подготовке по волейболу и баскетболу, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

Тема 6. Игры по волейболу (10 часа)

Практика: Практическое обучение игры в волейбол. Изучение техники удара, нападения, блока. Упражнения для развития определенных групп мышц данной игры.

Тема 7. Игры по баскетболу (10 часа)

Практика: Практическое обучение игры в баскетбол. Изучение техники удара, нападения, блока. Упражнения для развития определенных групп мышц данной игры.

Тема 8. Ознакомление с правилами игр по бадминтону и гандболу (4 часа)

Теория: Изучение правил игр по бадминтону и гандболу и их применение на практике. Спортивная терминология. Права и обязанности игроков. Форма одежды.

Практика: Начальное обучение технике игры. Отработка комплекса

упражнений по специальной физической подготовке по бадминтону и гандболу, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

Тема 9. Игры по гандболу (10 часа)

Практика: Практическое обучение игры в гандбол. Изучение техники удара, нападения, блока. Упражнения для развития определенных групп мышц данной игры.

Тема 10. Игры по бадминтону (10 часа)

Практика: Практическое обучение игры в бадминтон. Изучение техники удара, нападения, блока. Упражнения для развития определенных групп мышц данной игры.

Тема 11. Ознакомление с правилами игр по футболу и по мини футболу (4 часа)

Теория: Изучение правил игр по футболу и по мини футболу и их применение на практике. Спортивная терминология. Права и обязанности игроков. Форма одежды.

Практика: Начальное обучение технике игры. Отработка комплекса упражнений по специальной физической подготовке по футболу и по мини футболу, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

Тема 12. Игры по футболу (10 часа)

Практика: Практическое обучение игры в футбол. Изучение техники удара, нападения, блока. Упражнения для развития определенных групп мышц данной игры.

Тема 13. Игры по мини футболу (10 часа)

Практика: Практическое обучение игры в мини футбол. Изучение техники удара, нападения, блока. Упражнения для развития определенных групп мышц данной игры.

Тема 14. Общая физическая и специальная подготовка (14 часа)

Теория: Отработка комплексов упражнений по специальной

физической подготовке по каждому изучаемому виду спортивных игр. Совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит, автоматизировано, с высокой надежностью.

Практика: виды бега (кросс, гладкий бег, комбинированный), прыжковые упражнения с препятствиями. Специальные упражнения по каждому изучаемому виду спортивных игр.

Тема 15. Тактическая подготовка (12 часа)

Теория: Понятие о технике и о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Основные техники и тактики игры. Обучение правилам разработки стратегии. Знакомство с тактиками ведения спортивных игр.

Практика: Разработка стратегии игры по каждому изучаемому виду спортивных игр. Отработка техники и тактики воздействия на оппонента.

Тема 16. Инструкторская и судейская практика (10 часа)

Теория: Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест проведения соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Права и обязанности игроков. Судейская терминология.

Практика: Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других обучающихся, находить ошибки и уметь их исправлять. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 17. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (14 часа)

Практика: Контрольные испытания по изученным видам спортивных игр, спортивные соревнования. Участие в товарищеских матчах. Сдача нормативов по результату усвоения общеразвивающей программы.

Тема 18. Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Диагностика. Подведение итогов.

4. Планируемые результаты

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы баскетбола» будут решены следующие задачи:

Образовательные:

- обучающиеся получают необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры;
- обучающиеся научатся правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучающиеся обучатся обучающимся технике и тактике спортивных игр.

Личностные:

- у обучающихся будет развиваться социальная активность обучающихся;
- у обучающихся будет воспитываться чувство самостоятельности, ответственности;
- у обучающихся будет воспитываться коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка;
- обучающиеся будут пропагандировать здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- у обучающихся разовьются координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- у обучающихся разовьются двигательные способности посредством спортивных игр;
- у обучающихся сформируются навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием образовательных модулей для каждой учебной группы. Хранится в электронном журнале (Приложение 1).

2.1. Условия реализации программы;

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- спортивный зал, спортивная площадка;
- раздевалки;
- 8-10 стоек для обводки;
- доска демонстрационная (табло) для показа результатов хода игры;
- штанги, гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи, тумбы, тренажёры, резинки, маты, прыжковая яма, барьеры., и т.д.;
- наличие у обучающихся медицинских справок с допуском к занятиям физической культурой.

2.2. Формы аттестации;

Методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: методическая разработка «Сводная таблица успеваемости обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы баскетбола» (Приложение № 4; таблица № 1).

Указанные способы отслеживания результативности используются для начальной, текущей, промежуточной и итоговой диагностики.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования (протокол соревнований);
- оценка результатов освоения программы по контрольно-переводным нормативам (Приложение №3; таблицы № 1; 2.),
- соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям (тестовые задания) (Приложение №2).
- критерии и показатели успеваемости обучающихся (Приложение № 4; таблица № 2).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы сводная таблица успеваемости обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы баскетбола» (Приложение № 4; таблица № 1).

2.3. Оценочные материалы;

1. Тестовые (теоретические) задания по изученному материалу (Приложение №1).

2. Контрольно-переводные нормативы (физическая подготовленность обучающихся) (Приложение №3, таблица №1, №2)

1. Скоростные Бег 30 м, сек.
2. Координационные Челночный бег 3x10 м, сек.
3. Скоростно-силовые Прыжок в длину с места, см.
4. Гибкость Наклон вперед из положения сидя, см.
5. Силовые Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).

3. Личностные характеристики успеваемости обучающихся (Приложение № 4; таблица № 2).

2.4. Методические материалы;

2.4.1. Методическое обеспечение программы

№	Тема занятия	Формы занятий	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	Теоретическая	Объяснительно-вербальный	Программа «Спортивные	Иллюстративный материал	Опрос

	Инструктаж по ТБ и ПБ.	групповая		игры»		
2.	История развития спортивных игр.	Теоретическая групповая	Объяснительно-вербальный	Программа «Спортивные игры»	Иллюстративный материал	Опрос
3.	Гигиена спортсмена	Теоретическая групповая	Объяснительно-вербальный	Программа «Спортивные игры»	Печатный материал	Опрос. Пед.наблюдение
4.	Упражнения на развитие быстроты, прыгучести и силы	Практическая групповая	Методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия)	Программа «Спортивные игры»	Печатный, раздаточный материал	Пед.наблюдение Норматив
5.	Ознакомление с правилами игр по волейболу и баскетболу	Теоретическая, практическая групповая	Объяснительно-вербальный методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия)	Программа «Спортивные игры»	Иллюстративный, печатный, раздаточный материал	Опрос. Пед.наблюдение
6.	Игры по волейболу	Практическая групповая	методы упражнений – игровой и соревновательный	Программа «Спортивные игры»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты	Пед.наблюдение
7.	Игры по баскетболу	Практическая групповая	методы упражнений – игровой и соревновательный	Программа «Спортивные игры»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты	Пед.наблюдение
8.	Ознакомление с правилами игр по бадминтону и гандболу	Теоретическая, практическая групповая	Объяснительно-вербальный методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия)	Программа «Спортивные игры»	Иллюстративный, печатный, раздаточный материал	Опрос. Пед.наблюдение
9.	Игры по гандболу	Практическая групповая	методы упражнений – игровой и соревновательный	Программа «Спортивные игры»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной	Пед.наблюдение

			ый		й защиты	
10.	Игры по бадминтону	Практическая групповая	методы упражнений – игровой и соревновательный	Программа «Спортивные игры»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты	Пед.наблюдение
11.	Ознакомление с правилами игр по футболу и по мини футболу	Теоретическая, практическая групповая	Объяснительно-вербальный методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия)	Программа «Спортивные игры»	Иллюстративный, печатный, раздаточный материал	Опрос. Пед.наблюдение
12.	Игры по футболу	Практическая групповая	методы упражнений – игровой и соревновательный	Программа «Спортивные игры»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты	Пед.наблюдение
13.	Игры по мини футболу	Практическая групповая	методы упражнений – игровой и соревновательный	Программа «Спортивные игры»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты	Пед.наблюдение
14.	Общая физическая и специальная подготовка	Теоретическая, практическая групповая	методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия)	Программа «Спортивные игры»	Иллюстративный, печатный, раздаточный материал	Норматив Пед.наблюдение
15.	Тактическая подготовка	Теоретическая, практическая групповая	Объяснительно-вербальный методы обеспечения наглядности (показ упр-ия, демонстрация наглядного пособия)	Программа «Спортивные игры»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты	Норматив Пед.наблюдение
16.	Инструкторская и судейская практика	Теоретическая, практическая групповая	Объяснительно-вербальный методы обеспечения наглядности (показ упр-ия, демонстрация наглядного пособия)	Программа «Спортивные игры»	Иллюстративный, печатный, раздаточный материал	Опрос. Пед.наблюдение

17.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Практическая групповая	Методы упражнений – игровой и соревновательный	Программа «Спортивные игры»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты	Соревнования, норматив
18.	Итоговое занятие	Практическая групповая	Соревновательный	Программа «Спортивные игры»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты	Соревнования

2.5. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Список основной литературы:

1. Андреев С.Н., В.С. Левин «Мини-футбол» Липецк 2004 г.
2. Годик М.А., С.М. Мосягин «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет», М 2008 г.
3. Гуннов Е.Н. «Психология физического воспитания», М 2000г
4. Жуков М.Н. «Подвижные игры», Учебник М. 2000г.
5. Кузнецов А. «Футбол» Настольная книга детского тренера М. 2007г
6. Мутко В.Л., С.Н. Андреев «Мини-футбол игра для всех», М 2008г.
7. Смирнов Ю.И., М.М. Полевщиков Спортивная метрология, Учебник, М.,2000г.
8. Филин В.П., Фомин И.А. «Основы юношеского спорта», М. ФиС, 2002г.
9. Физиология человека / под ред. Р Шмидта и Г. Тевса, М. 2005 г.
10. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта», М 2001г.

Список дополнительной литературы:

1. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. ФиС. 1962.
2. Апухтин Б.Т. Обманные приемы в футболе. ФиС . 1969.
3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, «Спорт в школе» №№12,13,14,15.2001.
4. Единая всероссийская спортивная классификация
5. Конов И.И. Игра нападающих. ФИС . 1967.
6. Калинин А.П.Игра защитников. ФиС . 1967.
7. Латышев Н.Г.Судейство соревнований по футболу. ФиС. 1966.
8. Лясковский К.П. Техника ударов . ФиС . 1973.
9. Матвеев Л.П. «Общая теория спорта», Учебник М,1999 г.

10. Подготовка молодого футболиста, под редакцией Яноша Палфан. ФиС 1973
11. Парамонов А.А. Игра полузащитников. ФиС. 1967.
12. Правила игры в футбол. ФиС . 1973.
13. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. ФиС .1971.
14. СушковМ.П. Футбол. 6-еизд. ФиС 1966.
15. Сто лет российскому футболу. РФС . Москва. 1997.
16. Сборник «Все обо всем» Футбол. Москва . АСТ 2000.
17. Фокин Е.В. Игра вратаря. ФиС . 1967.
18. Футбол. Учебное пособие для тренеров. 2-е изд. ФиС . 1969
19. Штуденер Х. Вольф В. Тренировка футболистов. Ф. иС. 1970.
20. Все о футболе /страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи/. Фи С.1972.
21. Хаддерготт К.Х. Новая футбольная школа. ФиС .1976.
22. Приндлер М. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Фи С. 1976
23. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. ФиС . 1976.
24. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2001.

Электронный ресурс:

1. [ЭЛЕКТРОННЫ РЕСУРС] – режим доступа - <https://rnc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края.
2. [ЭЛЕКТРОННЫ РЕСУРС] – режим доступа - <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края.
3. [ЭЛЕКТРОННЫ РЕСУРС] – режим доступа - <http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ.
4. [ЭЛЕКТРОННЫ РЕСУРС] – режим доступа -<http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования.

5. [ЭЛЕКТРОННЫ РЕСУРС] – режим доступа - <http://mosmetod.ru/>
Московский городской методический центр.
6. [ЭЛЕКТРОННЫ РЕСУРС] – режим доступа - <http://www.dop-obrazovanie.com/> сайт о дополнительном внешкольном образовании.

Г) отсутствие вредных привычек у человека.

11. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

- А) уровень физической подготовленности;
- Б) уровень здоровья и физического развития;
- В) уровень теоретических знаний;
- Г) все вместе.

12. 5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- Б) конфликты с окружающими;
- В) злоупотребление алкоголем;
- Г) все вместе.

13. Обычной нормой ночного сна считается

- А) 7 - 8 часов;
- Б) 5-6 часов;
- В) 3- 4 часа;
- Г) 10-12 часов.

14. Главное правило полноценного питания не менее

- А) одного раза в день;
- Б) 2 - 3 раза в день;
- В) 3-4 раза в день;
- Г) 4-5 раз в день.

15. Эффективное средство восстановления работоспособности - это:

- А) массаж, контрастный душ;
- Б) гигиена одежды и обуви;
- В) уход за полостью рта и зубами;
- Г) здоровый образ жизни.

16. Личная гигиена включает:

- А) соблюдение распорядка дня;
- Б) уход за телом;
- В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
- Г) все перечисленное.

17. К средствам физического воспитания относятся:

- 18. А) физические упражнения;
- Б) двигательные действия;
- 19. В) трудовые действия;
- Г) все перечисленное.

20. 5. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:

- А) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
- В) процесс овладения умением расслабляться;
- Г) процесс оздоровления физической патологией.

21. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:

- А) в обеденное время;
- Б) утренние часы;
- В) в конце рабочего дня;
- Г) в свободное время.

22. Суточная потребность "человека в воде составляет:

- А) 5 литров;
- Б) 3 литра;

23. В) 2,5 литра; Г) 4 литра.

24. **Спорт-это:**

А) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;

Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;

В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;

Г) высокий спортивный результат.

25. **Обязательным тестом по ОФП является:**

А) бег на 100 м; Б) прыжки в длину с места;

В) приседание на одной ноге; Г) плавание.

26. **Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:**

А) на состояние психики человека;

Б) физическое развитие;

В) все вместе;

Г) нет правильного ответа.

27. **Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:**

А) упражнения со штангой;

Б) упражнения с резиной;

В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Г) нет правильного ответа.

28. **Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:**

А) акробатика;

Б) тяжелая атлетика;

В) гребля;

Г) баскетбол.

29. **Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:**

А) борьба;

Б) бег на короткие дистанции;

В) конный спорт;

Г) плавание.

Вариант 2

1. **С какого приёма начинается игра в баскетбол?**

а) с подбрасывания мяча;

б) с вбрасывания мяча;

в) с набрасывания мяча;

г) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

2. **Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, выбивание мяча и др. являются...**

а) основными способами игры в баскетбол;

б) основными приёмами игры;

в) основными методами игры;

г) основными средствами игры.

3. **В каком случае назначается штрафной бросок?**

- а) Если команда потратила на атаку более 32 сек;
 - б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;
 - в) если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;
 - г) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.
- 4. Для чего выполняется остановка двумя шагами?**
- а) Так предусмотрено правилами игры;
 - б) для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от опеки соперника;
 - в) для точного попадания мяча в корзину;
 - г) чтобы убежать от соперника.
- 5. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры?**
- а) 7; б) 3; в) 6; г) 5 .
- 6. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?**
- а) Для того, чтобы обвести соперника справа и слева;
 - б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч;
 - в) чтобы произвести впечатление на судью;
 - г) так удобнее передвигаться по площадке.
- 7. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?**
- а) Выполнение с мячом в руках одного шага;
 - б) выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
 - в) выполнение с мячом в руках три и более шагов;
 - г) выполнение прыжка после ведения.
- 8. Назовите способы ведения мяча?**
- а) С изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
 - б) правой и левой рукой;
 - в) без зрительного контроля;
 - г) всё вышеперечисленное.
- 9. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?**
- а) 1, 2, 3; б) 3, 2, 1; в) 2, 1, 3; г) 1, 3, 2.
- 10. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?**
- а) Передачи и броски мяча;
 - б) повороты и финты во время ведения и бросков;
 - в) выбивание и ловля катящегося мяча;
 - г) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.
- 11. Назовите способы выбивания мяча?**
- а) Кулаком сверху;
 - в) сзади через плечо;
 - б) кистью сверху и снизу;
 - г) как получится.

12. Какие действия баскетболиста не относятся к способам передвижений?

- а) Штрафной бросок и передача мяча одной рукой от плеча;
- б) ходьба и бег;
- в) прыжки и повороты;
- г) остановка двумя шагами и заслон.

13. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?

- а) 10 и 14 сек;
- б) 6 и 28 сек;
- в) 8 и 24 сек;
- г) 12 и 20 сек;

14. Назовите размеры баскетбольной площадки?

- а) 18x9;
- б) 24x12;
- в) 28x15;
- г) 26x14.

15. Что обозначает слово «финт»?

- а) Обманное движение;
- б) пробежка;
- в) необычная передача мяча;
- г) помеха на пути движения нападающего.

16. Как называется положение баскетболиста при ведении мяча, когда ноги в коленях слегка согнуты, таз опущен, наклон тела чуть вперёд, плечи развёрнуты, взгляд вперёд?

- а) Стойка защитника;
- б) стойка нападающего;
- в) стойка баскетболиста;
- г) основная стойка.

17. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?

- а) 6 по 10 мин;
- б) 4 по 10 мин;
- в) 3 по 15 мин;
- г) 2 по 20 мин.

18. Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?

- а) Быстрота;
- б) выносливость;
- в) гибкость;
- г) ловкость.

19. Родиной баскетбола является...

- а) Англия;
- б) Америка;
- в) Аргентина;
- г) Австралия.

20. На каком расстоянии должен держать защитник нападающего, чтобы эффективно контролировать его действия?

- а) на расстоянии одной стопы;

- в) на расстоянии одного шага;
- б) на расстоянии вытянутой руки;
- г) не имеет значения.

21. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?

- а) Рейтинг;
- в) стретчинг;
- б) дриблинг;
- г) прессинг.

22. Как определить правильную степень накачки мяча?

- а) Надавить двумя руками – должен быть твёрдым;
- б) положить на пол и прижать ногой – должен быть мягким;
- в) поднять вверх на вытянутой руке и отпустить – отскок до пояса;
- г) бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5.

23. Какие виды заслона существуют?

- а) боковой, передний, задний;
- б) внешний, и внутренний;
- в) вышеперечисленные.

24. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

25. Создателем игры в баскетбол считается...

- а) Х. Нильсон;
- в) Д. Нейсмит;
- б) Л. Ордин;
- г) Ф. Шиллер.

Вариант 3

1. Каковы размеры ворот в гандболе?

А – 2 х 2 м; Б – 2 х 3 м; В – 3 х 4 м.

2. Технический приём, завершающий атакующие действия в гандболе, называется:

А – бросок; Б – передача; В – финт; Г – блок.

3. Сколько игроков одной команды одновременно может находиться на поле?

А – 6; Б – 7; В – 5; Г – 8.

4. Штрафной бросок в гандболе выполняется с:

А – 5 м; Б – 7 м; В – 11 м; Г – 8 м.

5. В гандболе после забитого мяча (гола) игра начинается с:

А – передачи от ворот; Б – центра; В – передачи из-за лицевой линии.

6. До сколько очков играют в гандбол?

А – до 15; Б – по времени; В – до бесконечности; Г – до 25.

7. Каковы размеры площадки в гандболе?

А – 9X18 м; Б – 20X40 м; В – 30X50 м; Г – зависит от времени года .

8. При равном счёте после окончания двух партий судья назначает:

- А – одну партию 5 мин.;
- Б – две партии по 5 мин.;
- В – две партии по 10 мин.;
- Г – серию штрафных бросков

9. Сколько шагов с мячом в руках допускается при игре в гандбол?

- А – 2; Б – сколько угодно; В – 3; Г – ни одного.

10. Сколько игроков команды, не считая вратаря, могут одновременно находиться во вратарской зоне?

- А – 2; Б – ни одного; В – 1; Г – сколько угодно.

11. Технический приём, завершающий атакующие действия в гандболе, называется:

- А – бросок; Б – передача; В – финт; Г – блок.

12. С какого места на поле начинается игра?

- А – с центра поля; Б – с любой точки; В – от ворот; Г – из-за лицевой линии.

13. Назовите виды передач и ловли мяча:

- А – от плеча, согнутой рукой снизу, согнутой рукой сбоку;
- Б – от плеча, согнутой рукой снизу, согнутой рукой сбоку, согнутой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку;
- В – прямой рукой снизу, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку;
- Г – двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, от плеча, согнутой рукой снизу, согнутой рукой сбоку, согнутой рукой сверху.

14. Когда в гандболе применяется ведение мяча? (Выберите неверный ответ):

- А – когда партнёры находятся в невыгодном положении и не могут принять мяч;
- Б – когда игрок получил мяч близко от площади ворот и ему необходимо обыграть защитника и выполнить бросок по воротам;
- В – при обводке противника с его активным противодействием;
- Г – когда игрок хочет потянуть время для сохранения преимущества в счёте.

15. Имеет ли право вратарь выходить за линию площади ворот?

- А – имеет, но без мяча в руках;
- Б – не имеет;
- В – имеет в любом случае.

16. Как называются линии, ограничивающие площадку?

- А – две боковые и две центральные;
- В – две боковые и две лицевые;
- Б – две боковые и две торцовые;
- Г – четыре боковые.

Приложение №2

Таблица №1

Контрольно-переводные нормативы (уровень физической подготовленности обучающихся) 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	7,0-5,6 и ниже	7,6 и выше 7,3	7,5-6,4	7,2-5,8 и ниже	
			8	7,1	6,0	6,7-5,7	5,4	6,2	6,9-6,0	5,6
			9	6,8	6,5-5,6	5,1	7,0	6,5-5,6	5,3	
			10	6,6	5,0	6,6	5,2			
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и выше 10,4	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже	
			8	10,2	10,0-9,5	9,1	10,7-10,1	9,7		
			9	9,9	9,9-9,3	8,8	11,2	10,3-9,7	9,3	
			10	9,9	9,0	8,6	10,8	10,0-9,5	9,1	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже 110	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше	
			8	120	125-145	165	90	125-140	155	
			9	130	130-150	175	110	135-150	160	
			10	130	140-160	185	120	140-150	170	
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше 7,5	2 и ниже	6-9	11,5 и более	
			8	1 и ниже	3-5	и выше 7,5 и	2 и ниже	5-8	12,5	
			9	1 и ниже	3-5	выше 8,5 и	2 и ниже	6-9	13,0	
			10	2 и ниже	4-6	выше	3 и ниже	7-10	14,0	
5	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз;	7	1	2-3	4 и выше				
			8	1	2-3	4				
			9	1	3-4	5				
			10	1	3-4	5				
		на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	7				2 и ниже	4-8	12	
			8				3	6-10	14	
			9				3	7-11	16	
			10				4	8-13	18	

Таблица №2

Контрольно-переводные нормативы (физическая подготовленность обучающихся) 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже	
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0	
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9	
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7	
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6	
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше	
			12	145	165—180	200	135	155—175	190	
			13	150	170—190	205	140	160—180	200	
			14	160	180—195	210	145	160—180	200	
			15	175	190—205	220	155	165—185	205	
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5	13—15	17
				15				5	12—13	16

**Сводная таблица успеваемости обучающихся по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы баскетбола»**

№	Ф.И. обучающегося	Соответствие теоретических знаний обучающегося	Участие в соревнованиях	Личностные характеристики					Уровень физической подготовленности					
				Уважительное отношение к деятельности других	Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов	Взаимодействие с другими членами коллектива	Стремление к самореализации социально адекватными способами	Соблюдение нравственно - этических норм поведения	Скоростные	Координационные	Скоростно-силовые	Гибкость	Силовые	
1														
2														
3														

Таблица №2

Критерии и показатели успеваемости обучающихся

№ п/п		Минимальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)			
1	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	усвоил менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	усвоил более ½ объема знаний, предусмотренных программой	усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период

2. Личностные характеристики				
1	Уважительное отношение к деятельности других	Не объективен при оценивании работы сверстников. Критика не аргументирована.	Старается быть объективным при оценивании работы сверстников, критикует осторожно.	Проявляет объективность при высказывании критических замечаний в адрес работы сверстников, подчеркивает положительные моменты
3	Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов	не прислушивается к советам педагога, в редких случаях исправляет ошибки	Стремится исправить указанные ошибки прислушивается к советам педагога	Всегда исправляет ошибки, прислушивается к советам педагога
4	Взаимодействие с другими членами коллектива	Не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен. Не ответственен при выполнении части коллективной работы	Принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен. Часто проявляет ответственность при выполнении части коллективной работы	Принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими детьми, не конфликтен. Всегда аккуратен и ответственен при выполнении части коллективной работы
5	Стремление к самореализации социально адекватными способами	Не стремится к получению новых знаний, умений, навыков, результаты работы не демонстрируются	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, не желает показывать свои работы	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, проявляет желание показывать другим результаты своей работы
6	Соблюдение нравственно-этических норм поведения	Нарушает правила поведения на занятиях. Не искренен в отношениях и в выполнении данных обещаний. Нет внимания к интересам других. Не признает свои ошибки.	Старается соблюдать правила поведения на занятиях. Не всегда искренен в отношениях, и в выполнении данных обещаний. Умеет признавать свои ошибки	Соблюдает правила поведения на занятиях. Доброжелательное отношение, отзывчивость. Внимательное отношение к интересам, желаниям других. Умеет признавать свои ошибки.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики мини-футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес Общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств мини-футбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре*). Периодически для выполнения Общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в мини-футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассивов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применения подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в мини-футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления

группой; гимнастические, легкоатлетические, акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 г), с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, регби и тд. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень », «Эстафета с акробатическими элементами».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегание лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу

«челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) в по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360^0 , прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по нападению несколько сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.) из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивные игры»**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Примечание
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ.	2	
2.		История развития спортивных игр. История развития спортивных игр до 15 века и в современном мире. Развитие спортивных игр в России и за рубежом.	2	
3.		Гигиенические требования к спортсмену. Форма занятий. Противопоказания к занятиям. Личная гигиена. Режим дня и питание. Гигиена тренировочного процесса.	2	
4.		Упражнение на развитие быстроты, прыгучести и силы. Упражнения с отягощением. Выпрыгивания из приседа.	2	
5.		Упражнение на развитие быстроты, прыгучести и силы. Упражнения на развитие силы. Гиревая подготовка.	2	
6.		Упражнение на развитие быстроты, прыгучести и силы. Бег на дистанции. Метание снарядов.	2	
7.		Упражнение на развитие быстроты, прыгучести и силы. Упражнения на развитие ножных мышц (приседание, выпады, отскоки).	2	
8.		Упражнение на развитие быстроты, прыгучести и силы. Упражнения на развитие отдельных групп мышц (шейные и торсовые упражнения).	2	
9.		Упражнение на развитие быстроты, прыгучести и силы. Упражнения на развитие отдельных групп мышц (основные акробатические упражнения).	2	
10.		Упражнение на развитие быстроты, прыгучести и силы. Работа над ударом и координацией. Подвижные игры: «Вышибалы», «Пионербол».	2	

11.		Ознакомление с правилами игр по волейболу и баскетболу. Изучение правил спортивных игр. Терминология. Права и обязанности игроков. Форма.	2	
12.		Ознакомление с правилами игр по волейболу и баскетболу. Отработка комплекса упражнений по специальной физической подготовке по волейболу и баскетболу.	2	
13.		Игры по волейболу. Практическое обучение игры в волейбол.	2	
14.		Игры по волейболу. Изучение техники удара.	2	
15.		Игры по волейболу. Изучение техники нападения.	2	
16.		Игры по волейболу. Изучение техники блока.	2	
17.		Игры по волейболу. Упражнения для развития определенных групп мышц данной игры.	2	
18.		Игры по баскетболу. Практическое обучение игры в баскетбол.	2	
19.		Игры по баскетболу. Изучение техники удара.	2	
20.		Игры по баскетболу. Изучение техники нападения.	2	
21.		Игры по баскетболу. Изучение техники блока.	2	
22.		Игры по баскетболу. Упражнения для развития определенных групп мышц данной игры.	2	
23.		Ознакомление с правилами игр по бадминтону и гандболу. Изучение правил игр по бадминтону и гандболу. Терминология. Права и обязанности игроков. Форма.	2	
24.		Ознакомление с правилами игр по бадминтону и гандболу. Отработка комплекса упражнений по специальной физической подготовке по бадминтону и гандболу.	2	
25.		Игры по гандболу. Практическое обучение игры в гандбол.	2	
26.		Игры по гандболу. Изучение техники	2	

		удара.		
27.		Игры по гандболу. Изучение техники нападения.	2	
28.		Игры по гандболу. Изучение техники блока.	2	
29.		Игры по гандболу. Упражнения для развития определенных групп мышц данной игры.	2	
30.		Игры по бадминтону. Практическое обучение игры в бадминтон.	2	
31.		Игры по бадминтону. Изучение техники удара.	2	
32.		Игры по бадминтону. Изучение техники нападения.	2	
33.		Игры по бадминтону. Изучение техники блока.	2	
34.		Игры по бадминтону. Упражнения для развития определенных групп мышц данной игры.	2	
35.		Ознакомление с правилами игр по футболу и по мини-футболу. Изучение правил игр по футболу и по мини футболу. Терминология. Права и обязанности игроков. Форма.	2	
36.		Ознакомление с правилами игр по футболу и по мини-футболу. Отработка комплекса упражнений по специальной физической подготовке по футболу и по мини футболу,	2	
37.		Игры по футболу. Практическое обучение игры в футбол.	2	
38.		Игры по футболу. Изучение техники удара.	2	
39.		Игры по футболу. Изучение техники нападения.	2	
40.		Игры по футболу. Изучение техники блока.	2	
41.		Игры по футболу. Упражнения для развития определенных групп мышц данной игры.	2	
42.		Игры по мини-футболу. Практическое обучение игры в мини-футбол.	2	
43.		Игры по мини-футболу. Изучение техники удара.	2	
44.		Игры по мини-футболу. Изучение техники нападения.	2	
45.		Игры по мини-футболу. Изучение техники	2	

		блока.		
46.		Игры по мини-футболу. Упражнения для развития определенных групп мышц данной игры.	2	
47.		Общая физическая и специальная подготовка. Отработка комплексов упражнений по специальной физической подготовке по волейболу и баскетболу.	2	
48.		Общая физическая и специальная подготовка. Отработка комплексов упражнений по специальной физической подготовке по бадминтону и гандболу.	2	
49.		Общая физическая и специальная подготовка. Отработка комплексов упражнений по специальной физической подготовке по футболу и по мини-футболу.	2	
50.		Общая физическая и специальная подготовка. Совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит, автоматизировано, с высокой надежностью.	2	
51.		Общая физическая и специальная подготовка. Бег: кросс, гладкий бег, комбинированный.	2	
52.		Общая физическая и специальная подготовка. Прыжковые упражнения с препятствиями.	2	
53.		Общая физическая и специальная подготовка. Специальные упражнения по каждому изучаемому виду спортивных игр.	2	
54.		Тактическая подготовка. Понятие о технике и о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.	2	
55.		Тактическая подготовка. Характеристика технической и тактической подготовки.	2	
56.		Тактическая подготовка. Основные техники и тактики игры.	2	
57.		Тактическая подготовка. Обучение правилам разработки стратегии. Знакомство с тактиками ведения спортивных игр.	2	
58.		Тактическая подготовка. Разработка стратегии игры по каждому изучаемому виду спортивных игр.	2	

59.		Тактическая подготовка. Отработка техники и тактики воздействия на оппонента	2	
60.		Инструкторская и судейская практика. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест проведения соревнований.	2	
61.		Инструкторская и судейская практика. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии.	2	
62.		Инструкторская и судейская практика. Методика судейства. Права и обязанности игроков. Судейская терминология.	2	
63.		Инструкторская и судейская практика. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других обучающихся, находить ошибки и уметь их исправлять.	2	
64.		Инструкторская и судейская практика. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).	2	
65.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Показательные спортивные игры по волейболу и баскетболу.	2	
66.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Показательные спортивные игры по бадминтону и гандболу.	2	
67.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Показательные спортивные игры по футболу и по мини-футболу.	2	
68.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Участие в товарищеских матчах.	2	
69.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Участие в товарищеских матчах.	2	
70.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Сдача нормативов по результату усвоения общеразвивающей программы.	2	
71.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Сдача нормативов по результату усвоения общеразвивающей программы.	2	
72.		Итоговое занятие. Диагностика.	2	

	Подведение итогов		
ИТОГО:		144	

