**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарскойобласти основная общеобразовательная школа пос.Сборный муниципального района Сызранский Самарской области**

Обсуждена и принята на заседании педагогического совета
ГБОУ ООШ пос. Сборный
Протокол №14 от 22.07.2026г.

Утверждено
Директор школы:

_____О.В.Дудина

Приказ № 170 от 22.07.2026 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры»

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно - спортивная**

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст: 7-12 лет

ЭП

C=RU, O=ГБОУ ООШ пос. Сборный, CN=Дудина Ольга Владимировна, E=zu_sb_simon_sch@63edu.ru
00da13c80d8accd10f
2026.07.22 14:41:22+04'00'

Автор составитель:
Игнатьева А.С.
педагог дополнительного образования

пос.Сборный, 2026 год

**СОДЕРЖАНИЕ**


**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** 3

1.1.Образовательнаяобласть программы 3

1.2.Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы 3

1.3.Цель и задачи Программы 4

1.4.Возраст обучающихся по Программе 5

1.5.Срок реализации Программы 5

1.6.Форма и режим занятий 5

1.7.Планируемые результаты 6

1.8.Формы подведения итогов реализации Программы 7

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** 8

2.1.Учебный(тематический)план 8

2.2.Содержаниеучебного(тематического)плана 9

**ВОСПИТАНИЕ** 16

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕУСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** 17

Методическое обеспечение занятий 19

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса 20

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

**Направленность Программы -физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения Программы – базовый.**

### Образовательная область Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

### Актуальность и особенность Программы

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Спортивные игры»используются спортивные сооружения:футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой.

Начальное изучение проводится во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена,по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий преподаватель дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

1.1. Нормативно-правовые основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г.№ 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до

2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678«Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «Овнесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

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

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих

программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

## Цель и задачи Программы

**Цель Программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи Программы:**

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.
- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Возраст обучающихся по Программе**

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры»является возрастная категория обучающихся 7-12лет.

**Механизм и срок реализации Программы**

**Срок реализации Программы – 1 год**. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **34 часа.** Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

**Форма и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз1 в неделю 1, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно- тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является **групповая.** Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

## Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

**знать:**

– историю развития всех изученных видов спорта;

– гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

– влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

– основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;

– способы проведения соревнований;

**уметь:**

– усваивать программный материал;

– владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;

– владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

– принимать участие в соревнованиях;

– осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;

– использовать знания, умения, навыки на практике.

**Формы подведения итоговреализацииПрограммы**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

**I этап** (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся наначальном этапеосвоенияпрограммы (входной контрольпроводитсяна первомвводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап** (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**III этап** (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

**Видыконтроля:**

– тренировочныезанятия;

– беседы,учебныеигры;

– тестирование;

– эстафета;

– участиевсоревнованиях,контрольныхиграх;

– выполнениеконтрольныхнормативовпоОФП.

**СпособыопределениярезультативностиреализацииПрограммы**

1. Опросучащихсяпопройденномуматериалу.

2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.

3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

4. Тестированиепотеоретическомуматериалу.

5. Контрольсоблюдениятехникибезопасности.

6. Привлечение обучающихся ксудействусоревнований школьного уровня.

7. Контрольныеигрысзаданиями.

8. Выполнениеотдельныхупражненийсзаданиями.

9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

10. Результатысоревнований.

11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

## СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММЫ

### Учебный(тематический)план

| № п/п | Наименованиеразделов | Общее количество часов | Втом числе | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Физическаякультураи спорт в РФ | 1 | 1 | | тестирование |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм,врачебныйконтроль, самоконтроль | 1 | 1 | | тестирование |
| 3. | Правиласоревнований, места занятий, оборудование,инвентарь | 1 | 1 | | тестирование |
| 4. | Гимнастика | 2 | 1 | 1 | тренировочные занятия |
| 5. | Лёгкаяатлетика | 2 | 1 | 1 | выполнение контрольных нормативов |
| 6. | Подвижныеигры | 6 | 1 | 5 | участиев соревнованиях, контрольных играх |
| 7. | Волейбол | 7 | 2 | 5 | тестирование, контрольные игры |
| 8. | Футбол | 6 | 2 | 4 | тестирование, контрольные игры |

| № п/п | Наименованиеразделов | Общее количество часов | Втом числе | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Теория | Практика | |
| 9. | Баскетбол | 6 | 2 | 4 | тестирование, контрольные игры |
| 10. | Инструкторскаяи судейскаяпрактика | 2 | 1 | 1 | судейство соревнований школьного уровня |
| | **Всего:** | **34** | **13** | **21** | |

## Содержаниеучебного(тематического)плана

### 1. ФизическаякультураиспортвРФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

### 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

### 3. Правиласоревнований,местазанятий,оборудование,инвентарь

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию иподвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

**4. Гимнастика**

**Теория**. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика.** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, спредметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Лёгкая атлетика

**5. Легкая атлетика**

**Теория.** Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

**Практика.** Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель инадальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

**6. Подвижные игры**

**Теория.** Правила игры.

**Практика.**«Тяни в круг»,«Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

**7. Волейбол**

**Теория.** Правила игры. Стойка игрока.

**Практика.** Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

**8. Футбол**

**Теория.** Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

**Практика.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку»,игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

Участие в соревнованиях.

**9. Баскетбол**

**Теория.** Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

**Практика.** Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

**10. Инструкторская и судейская практика**

**Теория.** Правила и принципы организации и судейства соревнований.

**Практика.** Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.

Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.

**«Воспитание»**

Цель воспитательной работы- развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей принятых в российском обществе

Задачи:

- формирование интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- просвещение в сфере достижений отечественных спортсменов ;

– воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарского края;

Ожидаемые результаты:

– освоение детьми понятия о своей российской принадлежности (идентичности);

– понимание значимости занятий спортом и здорового образа жизни;

– уважение к старшим, бережное отношение к своему здоровью, понимание важности знания особенностей своей страны и малой родины;

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа осуществляется в следующих **формах**:

– игровые тренинги, творческие мастерские, проведение соревнований;

– участие в спортивных мероприятиях, приуроченных к важным датам истории нашей Родины (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности

**Работа с родителями или законными представителями** осуществляется

в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- консультаций в групповом чате;
- анкетирования, опросов, собеседований.

**Диагностика результатов** воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки проектов педагогом, родителями, сверстниками;

• отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе в ГБОУ ООШ пос. Сборный (соревнования, викторины, игры), а также на выездных площадках, в других общеобразовательных организациях во время воспитательных и спортивных мероприятий, организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества

# ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕУСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## Психологическая подготовка

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

– психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

– практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

**Задачи психологической подготовки:**

– формировать устойчивый интерес к занятиям;

– воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;

– способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;

– выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;

– выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;

– выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

**Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:**

– Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

– Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

– Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

– Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

– Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

**Психологические средства восстановления:**

Эти средства подразделяются на:

– психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

– психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

**Методическое обеспечение занятий**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по

общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

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

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

– разнообразные упражнения, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

– проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

– изучение основ техники и тактики спортивных игр.

**Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

– лекции (изложение теоретического учебного материала);

– беседы;

– практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

– нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);

– просмотр видеозаписей;

– домашняя самостоятельная работа.

**Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

– словесные: рассказ, беседа, объяснение;

– наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

– аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

– практические: упражнения;

– метод игры;

– методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

– спортивный зал;

– мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;

– гимнастические палки;

– спортивные гранаты;

– эстафетная палка;

– секундомер;

– гимнастическая скамейка.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ


1. Баршай,В.М.Гимнастика/В.М.Баршай,В.Н.Курысь,И.Б.Павлов.- М.: КноРус, 2013. - 312 с.

2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования.Учебное пособие/М.М.Боген.-М.:Физическая культура, 2014. - 616 с.

3. Вайнбаум,Я.С.Гигиена физического воспитания и спорта/Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие/Е.П.Врублевский.-М.:Спорт,2016.-240с.

5. Евсеев,Ю.И.Физическая культура/Ю.И.Евсеев.-М.:Феникс,2012.- 448 с.

6. Жилкин,А.И.Легкаяатлетика/А.И.Жилкин,В.С.Кузьмин,Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.

5.Лыжный спорт/ред.В.Э.Нагорный. -М.:Физкультураиспорт,1998.- 256 с.

7. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий:моногр./ГайМастерман.-М.:Национальное образование, 2015. - 512 с.

8. Олимпийский спорт.Учебно-методическое пособие.-Москва:Огни, 2014. - 176 с.

9. Прокофьева,В.Н.Практикум по физиологии физического воспитания и спорта/В.Н.Прокофьева.-М.:Феникс,2008.-192с.

10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ.высш.пед.учеб.заведений/Ю.Д.Железняк,Ю.М.Портновидр.-М.: Издательский центр «Академия», 2004

11. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А.Финогенова,Н.Ю.Мельникова.-М.:Физкультураиспорт,2001.-424с.

12. Теория и методика спортивных игр. Учебник. -М.:Academia,2014.- 464 с.

13. Федотова,Е.В.Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с

14. Физическаякультура.Учебник/Н.В.Решетниковидр. -М.:Academia, 2014. - 176 с.

15. Физическаякультуравовспомогательнойшколе:Учебноепособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.

16. Формированиеосновздоровогообразажизниудетейдошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.