МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДНЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Дополнительная общеразвивающая программа

в области физической культуры и спорта «СПОРТ и МЫ»

Срок реализации: 5 месяцев
Возраст: 6-8 лет

Кемерово, 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДНЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
Педагогического совета
протокол № 3
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО
«Спортивная школа № 5»
_____ Щебеста В.И.
«18» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «СПОРТ и МЫ»

Срок реализации: 5 месяцев
Возраст: 6-8 лет

Разработчики программы:

Сипягина Е.В., заместитель директора по воспитательной работе МАУДО «СШ № 5»

Тимонин Д.В., тренер-преподаватель

Милаева Л.Ф., Инструктор-методист МАУДО «СШ № 5»

Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.	**«Комплекс основных характеристик программы»**	**4**
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Ожидаемые результаты	14
Раздел 2.	**«Комплекс организационно-педагогических условий»**	**16**
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Формы аттестации	17
2.4.	Оценочные материалы	17
2.5.	Методические материалы	18
2.6.	Список литературы	20
Приложение		**22**
Приложение 1.	Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений	23
Приложение 2.	Комплексы упражнений по общей физической подготовке	26

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «СПОРТ, и МЫ» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ-273 Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектному комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г, (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г.№ 996-р;
- Устав и локальные акты учреждения.

Уровень программы стартовый.

Актуальность программы. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является стратегической задачей развития нашей страны. Реализация содержания дополнительной общеразвивающей программы «СПОРТ, и МЫ» восполняет недостаток двигательной активности у обучающихся, носит оздоровительный характер и благотворно воздействует на все системы растущего организма.

Программа охватывает большое количество желающих заниматься спортом. Обучающиеся, которые ранее не занимались

физической подготовкой, могут приступить к занятиям по программе «СПОРТ, и МЫ», т.к. содержание программы предъявляет посильные требования к обучающимся в рамках учебно-тренировочного процесса.

Отличительные особенности программы. Дополнительная общеразвивающая программа «СПОРТ, и МЫ» ориентирована на развитие общей физической подготовки обучающихся. Разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения,в методах контроля и управления образовательным процессом.

Характеристики программы и особенности организации образовательной деятельности представлены в таблице

Разноуровневость (ступенчатость) программы	*Показатели*	*Специфика реализации*
Стартовый уровень	количество обучающихся	15-30 человек
	возраст обучающихся	6-8 лет
	срок обучения	1 год
	режим занятий	1 час в неделю
	объем программы	20 акад. часа
	медицинские требования	допуск к занятиям
	особенности состава обучающихся	постоянный
	форма обучения	очная
	особенности организации образовательной деятельности	традиционная форма

Адресат программы дети 6-8 лет, желающие заниматься общей физической подготовкой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра; основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Объем и срок освоения программы. Программа «СПОРТ, и МЫ» по продолжительности реализуется в течение 5 месяцев с 01.01.24 по 31.05.24 г., составляет 20 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 1 академический час.

Форма обучения очная.

1.2.Цель и задачи программы

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий физической культурой.

Задачи:

Обучающие:

- удовлетворять потребность в физической нагрузке;
- снимать физическую и умственную усталость;
- укрепить мышечный тонус путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

Развивающие:

- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений;
- развить интерес к занятиям физической культурой как форме укрепления здоровья;

Воспитательные:

- сформировать у учащихся устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества: целеустремленность, внимательность, упорство в достижении поставленной цели.

1.3.Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	*Название раздела, темы*	*Количество часов*			*Формы аттестации/ контроля*
		Всего	*Теория*	*Практ.*	
1.	**ОФП как часть спортивной подготовки**	**2**	**2**	**-**	
1.1.	Введение	0,5	0,5	-	
1.2.	Инструктаж по ТБ	0,5	0,5	-	опрос
1.3.	Гигиенические требования	0,5	0,5	-	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся	0,5	0,5	-	

2.	**Освоение отработка базовых упражнений ОФП**	**15**	**-**	**15**	выполнение
2.1	общеразвивающие упражнения	5	-	5	
2.2	легкая атлетика	5	-	5	

2.3	гимнастика	5	-	8	заданий
3.	**Спортивные и подвижные игры**	**2**	**-**	**2**	педагогическое наблюдение
4.	**Итоговый контроль**	**1**	**-**	**1**	участие в соревновании
	ВСЕГО по курсу	**20**	**2**	**18**	

Раздел 1. ОФП как часть спортивной подготовки (2 ч)

Тема 1.1. Введение (0,5 ч)

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющаячасть общей культуры.

Понятие «общефизическая подготовка». ОФП как составляющая частьспортивной подготовки.

Влияние физических упражнений на организм человека. Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Тема 1.2. Инструктаж по ТБ (0,5 ч)

Общие требования безопасности. Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, расписание занятий.

Техника безопасности при выполнении упражнений.

Понятие о травмах, классификация травм. Причины травм и профилактика травматизма при занятиях. Правила оказания первой доврачебной помощи.

Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

Тема 1.3. Гигиенические требования (0,5 ч)

Роль гигиены в жизни спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде обучающихся. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилища и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Режим дня, труда, отдыха.

Профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культуры и спортом.

Значение водных процедур в тренировочных занятиях. Требования к закаливанию организма спортсмена.

Тема 1.4. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся (0,5 ч)

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок,суждений.

Психологическая подготовка в процессе тренировки.
Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Раздел 2. Освоение и отработка базовых упражнений ОФП (15 ч)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения (5 ч)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными

мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный),в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.),

«чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных

групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Тема 2.2. Легкая атлетика (5 ч)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через

«канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях).

Тема 2.3. Гимнастика (5 ч)

Акробатические упражнения: обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты. Прыжки с пружинного гимнастического мостика, мост из положения стоя с помощью. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Силовые упражнения: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Вис на согнутых и полусогнутых руках. Подъём переворотом на высокой перекладине. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. В парах с партнёром.

Упражнения на преодоления собственного веса: поднимание туловища из различных положений, подъём силой.

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.

Для мышц нижних конечностей – приседания на одной, двух ногах. Упражнения для мышц голени – подъём на носки,

стоя на возвышении.

Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременнои попеременно правой и левой рукой.

Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке сподкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры (1 ч)

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание,координацию:

«У ребят порядок строгий», «Запрещённое движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки»,

«Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», Волк во рве», Мяч - соседу». «Через кочки и пенёчки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третийлишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука»;

«Перетягивание каната», «Кто сильнее?», «Встречная эстафета»,

«Перебежка с выручкой», «Не давай мяч водящему» и пр.;

эстафеты с лазанием и перелезанием, эстафета с ведением и

броском мячав корзину, эстафета с преодолением препятствий;

игра на координацию, равновесие и внимание «Море волнуется раз, море волнуется два….,три – морская фигура на месте замри»;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегомв различных сочетаниях перечисленных элементов.

Раздел 4. Итоговый контроль (1 ч)

Промежуточный контроль заключается в педагогическом наблюдениизаа выполнением упражнений обучающимися.

Участие обучающихся в спортивных праздниках и соревнованиях науровне школы.

1.4. Ожидаемые результаты

По окончанию реализации программы, учащиеся будут

знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- базовые элементы игровых видов спорта;
- о факторах, благоприятно влияющих на здоровье, необходимости заботы о своем здоровье;
- о функциональных возможностях организма;
- о способах профилактики заболеваний и состояний перенапряжения посредством физической культуры;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов общей физической подготовки;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- подготовить место для занятий и соблюдать технику безопасности;
- выполнять активные, пассивные, статические упражнения общей физической подготовки;
- зеркально выполнять упражнения, показываемые педагогом;
- составлять режим дня и руководствоваться им;
- предупреждать спортивные травмы;
- закалять свой организм;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель-20

Количество учебных дней- 20

Продолжительность каникул- не предусмотрено

Даты начала и окончания учебных периодов- 01.01.24-31.05.24 г.г.

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Обеспечение тренировочного процесса спортивным инвентарем и оборудованием включает:

- гимнастические коврики – 15 шт.;
- мячи разного размера – 15 шт.;
- гимнастические обручи – 10 шт.;
- гимнастические маты – 5 шт.;
- гимнастические палки – 15 шт.;
- скакалки – 10 шт.;
- гимнастическая стенка – 4 пролета;
- гимнастические скамейки – 4 шт.;
- секундомер электронный – 1 шт.;
- мячи набивные – 10 шт.

Информационное обеспечение:

- методические материалы: картотека упражнений по ОФП; журналы и справочники; схемы и плакаты освоения технических приемов в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол.

Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеразвивающая программа «СПОРТ, и МЫ» реализуется тренерами-преподавателями МАУДО СШ №5. Согласно пункту 3.1. Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», тренеры-преподаватели имеют высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура».

2.3. Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов является:

- мониторинг физического развития и физической подготовленностиобучающихся;
- проведение открытого занятия, показательных выступлений.

Основными *критериями оценки* обучающихся является:

- регулярность посещения занятий;
- выполнение контрольных срезов по общей физической подготовке;
- освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствиис программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинскихпротивопоказаний.

Система выполнения контрольных срезов последовательно охватывает весь период обучения. Тренером-преподавателем осуществляется промежуточный и итоговый контроль. К промежуточному относится педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений обучающимися, к итоговому – демонстрация обучающимися полученных умений и навыков на открытом занятии.

2.4.Оценочные материалы

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1	Стабильность состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль журнала учета посещаемости обучающихся
2	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся	Тестирование по общей физической подготовке
3	Уровень освоения основ гигиеныи самоконтроля	Тестирование

2.5.Методические материалы

В процессе реализации программы используются следующие **методы организации образовательной деятельности**:

- словесные;
- практические;
- наглядные

Методы воспитания:

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед обучающимся встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха – предоставление каждому обучающемуся максимальной возможности испытать радость успеха, ощущение востребованности и полезности;

Педагогические образовательные технологии:

- технология индивидуального обучения: выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;
- здоровьесберегающие технологии: формирование у обучающихся знаний, умений и навыков здорового образа жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья;
- педагогика сотрудничества: совместный поиск решений, сотворчество;
- технология игровых ситуаций: организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

Особенности организации образовательного процесса. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Спорт, и МЫ» осуществляется с учетом *принципов обучения* и их органической взаимосвязи:

- принцип всестороннего гармонического развития личности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип воспитывающего обучения;
- принцип сознательности и активности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип прочности;
- принцип наглядности;
- принцип постепенного повышения требований;
- принцип комплексности.

Организация обучения по программе осуществляется на базе

спортивного комплекса «Кировец» (ул. Ушакова, 2).

Основным видом организации образовательного процесса по реализации программы является групповое занятие.

2.6. Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис/ Азбука спорта. - М.: ФИС, 2005. – 420 с.

2.. Баршай В.М, Курысь В.Н ., Павлов И.Б. Гимнастика: Уч.пособие. - Изд. 2-е, доп. Перераб. [Текст] / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов, И.Б. - Ростов н/Д.:Феникс, 2011. – 376 с.

3. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст] /И.М. Воротилкина. - М.: Издательство «НЦ ЭНАС», 2014. - 254 с.

4. Голицына Н.С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. [Текст] / Н.С. Голицына. - Москва, 2001. -

5. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К -Гимнастика: Учебник для ВУЗов [Текст]/ М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 219 с.

6. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе [Текст] / Зинин А.М. – М.: Физкультура и спорт, 2012. - 156 с.

7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] /В.В.Кузи , С.А. Полиевский - М.: Физкультура и спорт, 2008. – 210 с.

8. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников [Текст] /О.В. Козырева . - Москва, Просвещение, 2015. – 253 с.

9. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст] / Д.И. Нестеровский - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 213 с.

10. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду [Текст]/ К.К. Утробина. Р/н.-Дону, Издательство «ГНОМиД», 2005. – 89 Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры [Текст]/Л.В. Былеева, И.М. Коротков – Издание 5-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2012.

11. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 3-е изд., испр. – М., 2007.

12. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов [Текст] / М.Н.Жуков - М.: Издательский центр «Академия», 2012.

13. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений [Текст] / А.В. Запорожец -М., 2010. – 122 с.

14. Коротков И.М., Былеева Л.В. Подвижные игры: Учебное

пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры [Текст] / И.М. Коротков, Л.В. Былеева – М.: Издательство «СпортАкадемПресс», 2002. – 89 с.

15. Кузьмин Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся[Текст] / Н.И. Кузьмин/ Физическая культура в школе. М., 2008. -№ 6. – С. 112-116.

16. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – М., Советский спорт, 2007. – 256 с.

17. Литвинов Е.Н. Подвижные игры в Физическом воспитании [Текст] / Е.Н. Литвинов/ М., Спорт в школе. - Первое сентября, 2007. - № 14. – С.56-63.

Приложения

Приложение 1

Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений

Примерный комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений состоит из следующих действий:

- приседания;
- выпады, (пистолетик);
- выпады, в прыжке со сменой ног;
- подъем таза из положения сед, упор сзади;
- подъем таза лежа на спине;
- подъем ноги (колена) в сторону в упоре стоя на коленях;
- в упоре стоя на коленях, подъем прямой (согнутой в колене) ноги;
- скручивания;
- обратные скручивания;
- двойное скручивание;
- диагональное скручивание;
- двойное боковое скручивание;
- подъем туловища в сед;
- планка;
- «складка в упоре лежа»;
- отжимания в упоре лежа;
- тяга гири в наклоне;
- в упоре стоя на коленях, диагональный подъем прямой ноги и руки.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- подтягивание из виса на перекладине;
- на перекладине выход силой;
- на перекладине подъем ног;
- упражнения на гибкость.

Специальные упражнения с отягощением для дельтовидных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд-вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу- вверх на блочномтренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелейперед собой снизу- вверх.

для двуглавой мышцы плеча (бицепса):

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;

сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом.

для мышц предплечья:

- сжимание резинового жгута или пружинногоэспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочномтренажёре;
- стоя 10кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

для грудных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре; - отжимания в упоре набрусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

для мышц спины: 9 - тяга штанги к поясу в наклоне;

- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине,до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъёмтуловища.

для мышц живота: - лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат,сгибание туловища;

- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касаниялоктем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

для четырёхглавой мышцы бедра:

- приседания со штангой на плечах, груди;

- жим штанги ногами на тренажёре «Гак».
-сидя разгибание ног на тренажёре.

для двуглавой мышцы бедра (бицепса):

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

для мышц голени: - стоя подъём на носки со штангой на плечах;

- подъём носков в тренажере для жима ногами;

Приложение 2

Комплексы упражнений по общей физической подготовке (ОФП)

Комплекс упражнений № 1

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).
2. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса). На раз – отвести руки в стороны; на два – вернуться в И.П. (до 20 раз)
3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч. На раз – руки вперёд; на два – руки вверх; на три – руки в сторону; на четыре – И.П. (до 20 раз)
4. И.П. – упор, сидя сзади.Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15- 20 раз.
5. И.П. – упор, сидя сзади. Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.
6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямыхног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).
7. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.
8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.
9. Крутим железный обруч (или хулахуп) 10 – 15 минут.

Комплекс упражнений № 2

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающиеупражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.
2. И.П. – упор лёжа. Опускание прямого туловища на пол и поднимание в И.П. – 10 – 15 раз (держать туловище прямо).
3. И.П. – о.ст. руки к плечам (в руках гантели). На раз – руки вверх; на два – И.П.; на три – руки в стороны; на четыре – И.П. (10 – 15 раз)
4. И.П. – основная стойка, в руках гантели. На раз – приседание, руки вперёд; на два – И.П.
5. И.П. – о.ст., руки на поясе. На раз – наклон вперёд,

кулаками (ладонями) касаемся пола; на два – наклон назад, с доставанием руками пяток (30-40 раз в каждую сторону).

6. И.П. – упор, сидя сзади. Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой, 30-40 раз.

8. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»). На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед); на два – И.П.; на три

– сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед); на четыре – И.П. (10 -15 раз на каждую ногу)

9. И.П. – упор присев. На раз – упор лёжа, на два - упор присев (15 – 20 раз).

10. Обруч – до 30 минут.

Комплекс упражнений № 3

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И. П. – упор лёжа. Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд. Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 10 – 12 раз.

3. И.П. – о.ст. (в руках гантели). На раз – руки вперёд; на два – руки вверх; на три - руки в сторону; на четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

4. И.П. – о.ст., руки на поясе. 40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

5. И.П. – упор, сидя сзади. На раз - согнуть ноги; на два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2); на три – согнуть ноги в угол; на четыре – опустить прямые ноги на пол.

6. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища. Одновременное поднимание туловища и ног. И.П. (10-14 раз)

7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Поднимание туловища с поворотом в правую или левую стороны. И.П. (5-8 раз в каждую сторону)

8. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной. «Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

9. И.П. упор лёжа. Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

10. Обруч – 30 – 40 минут.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5", Новикова Татьяна Валерьевна, Директор
02.02.24 10:32 (MSK)
Сертификат BA703D7CF663A4BAD71011B7BA23D61F