

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	2-4
2.	Учебный план.....	4-7
3.	Содержание программы	7-13
4.	Планируемые результаты освоения программы	13-15
5.	Организационно-педагогические условия реализации программы.....	15-16
6.	Методическое обеспечение программы.....	16-18
	Учебно-материальная база	18
7.	Список литературы.....	

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры и ОФП»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры и ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и адаптирована к условиям дополнительного образования. Программа разработана на основе:

- ~ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- ~ Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- ~ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры и ОФП» была использована экспериментальная программа для футбольных академий, детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва под общей редакцией В.П. Губы.

Программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и закаливание организма.

Спортивные игры имеют огромные возможности для развития физических способностей ребенка. Игровая спортивная деятельность несёт в себе возможность не только физического, но и нравственного воспитания детей, развития их познавательных интересов, выработке воли и характера, формирования умения жить и работать, учиться в коллективе. Игра развивает потенциал личности, её сильные стороны, позволяет увидеть свои достоинства и недостатки.

Цель общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры и ОФП» - укрепление здоровья обучающихся через занятия физическими упражнениями, игровой деятельностью, повышение их уровня общей культуры, двигательной активности, путём популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. *Задачи:*

1. Воспитательные:

- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях спортом;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- развитие социальной активности детей: воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание чувства патриотизма, гражданственности.
- воспитание коммуникативности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- пропаганда здорового образа жизни и профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголизма и преступности среди подростков

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством спортивных игр;

- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями; - воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях спортом.

3. Образовательные:

- получить сведения о строении организма человека и влиянии физических упражнений на его гармоничное развитие;
- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить ребят технике и тактике спортивных игр: футбола, баскетбола, настольного тенниса;
- изучить теоретические сведения о личной гигиене, приемах первой помощи при травмах, спортивном массаже.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом к спорту в последние годы, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни, создаёт условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплению психического и физического здоровья. Программа предлагаемых занятий окажет влияние на становление личности ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволяют детям восполнить недостаток двигательных навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов школьной программы недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приёмами в игровых видах спорта. В программе даются основы футбола и баскетбола, настольного тенниса.

Отличительная особенность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, интересы детей, охватывает значительно больше желающих заниматься спортивными играми, предъявляя посильные требования в процессе их обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы ребёнок после уроков имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале и на улице весёлыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересными и физически разносторонними являются игры: футбол, баскетбол и настольный теннис, в которых развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также, формируются личные качества ребёнка (общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде).

Возраст детей: программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 16 лет.

Условия набора: ограничения по здоровью.

Сроки реализации: 1 год

Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Теория	Практических	Всего
Раздел 1 .История современного футбола. Основные этапы и принципы тренировочного процесса.			
Тема 1.Физическая культура и спорт в России. Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе. Современное развитие мирового футбола. Чемпионаты России, Европы и мира. Лучшие клубы мира.	2		2
Тема 2 Анатомия тела и гигиена. Режим и питание. Физическое состояние футболиста. Принципы тренировочного процесса. Разминка, её значение в тренировке.	2		2
Тема 3.Тестирование уровня физической подготовленности юных футболистов.	1	1	2
Тема 4.Правила игры в футбол, основные футбольные термины.	2		2
Тема 5.Современные тенденции подготовки футболистов. Ключевые компоненты игры. .Установка перед игрой. Разбор проведенных игр. Анализ игры спарринг-партнера	2		2
Тема 6.Выход из игры и тренировочного процесса. Регулирование физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Восстановление после игры.	2		2
Тема 7.Личность футболиста, его ментальность. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста	2		2
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	14	16
Раздел 3. Техническая подготовка футболистов (ТП)			
Тема 1.Жонглирование мячом ступнями, бедрами, головой.	1	5	6
Тема 2.Ведение мяча.	1	5	6
Тема 3.Остановка мяча.	1	5	6
Тема 4.Техника паса в футболе.	1	5	6
Тема 5.Удары по мячу.	2	14	16
Тема 6.Вратарское искусство.	1	5	6
Тема 7.Игра головой.	1	5	6
Тема 8.Удары по воротам и от ворот.	1	9	10
Тема 9.Выбрасывание мяча из аута (из-за боковой линии).		2	2
Тема 10.Подача углового и розыгрыш его.	1	5	6
Тема 11.Подкаты, отбор и перехват мяча.	1	7	8

Тема 12. Дриблинг (обводка соперника). Финты и обманные движения в игре.	2	8	10
Раздел 4. Основы футбольной тактики.			
Тема 1. Командная игра и взаимодействие игроков на поле.	1	3	4
Тема 2. Подготовка к играм, предматчевая готовность №1.	1	3	4
Тема 3. Игра в защите и в нападении. Атакующие действия команды.	1	5	6
Тема 4. Тактика в футболе: план на игру, система, стиль игры.	1	5	6
Тема 5. Организация команды. Игровые стратегии.	1	3	4
Тема 6. Техничко-тактическая подготовка, тактические схемы, ключевые моменты игры.	1	3	4
Тема 7. Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа: - игровые действия вратаря и защитников; - игровые действия полузащитников и нападающих.	2	8	10
Тема 8. Интегральная подготовка футболистов. Ключевые компоненты, определяющие игру футболиста.	2		2
Тема 9. Победы и поражения в спорте. Психологическая подготовка футболистов.	2		2
Тема 10. Подготовка к соревнованиям. Физическое и психологическое состояние футболистов. Контроль уровня подготовленности, контрольные тесты и задания	2	5	4
Тема 11. Правила игры в мини футбол и специфика игры в зале. Игровая практика.	2	16	18
Раздел 5 Основы баскетбола			
Тема 1. Правила игры, терминология и судейские жесты.	2		2
Тема 2. Техника и тактика игры в баскетболе.	1	3	4
Тема 3. Развитие выносливости, прыгучести, игровой ловкости, скоростно-силовых качеств баскетболиста.		2	2
Тема 4. Передвижение, остановки, повороты, прыжки в баскетболе.	1	3	4
Тема 5. Ведение мяча.	1	1	2
Тема 6. Передача и ловля мяча.	1	1	2
Тема 7. Броски в кольцо.	1	3	4
Тема 8. Розыгрыш мяча игроками команды.	1	1	2
Тема 9. Организация атаки кольца.	1	1	2
Тема 10. Противодействие розыгрышу мяча и защита кольца.	2	2	4
Тема 11. Контрольные тесты и упражнения в баскетболе.		2	2
Тема 12. Подготовка к соревнованиям и игровая практика.	1	3	4
Общее количество часов	56	160	240

Содержание программы

Раздел 1. История современного футбола. Основные этапы и принципы тренировочного процесса.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе. Современное развитие мирового футбола.

Теория. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе, на снарядах и тренажерах.

Тема 2. Анатомия тела и гигиена. Режим и питание. Физическое состояние футболиста. Принципы тренировочного процесса. Разминка, её значение в тренировке

Теория. Рассказ об анатомии и гигиене тела, гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Режим и питание спортсмена. Как проводить разминку, тренировку. массаж и восстановление после тренировки.

Тема 3. Тестирование уровня физической подготовленности футболиста.

Теория. Объяснение упражнений с мячом, направленных на выявление технической подготовленности футболиста.

Практика. Жонглирование. Удары по воротам на точность. Удары от ворот на дальность.

Тема 4. Правила игры в футбол, основные футбольные термины.

Теория. Разбор правил игры в футбол. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьи при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Основные футбольные термины.

Тема 5. Современные тенденции подготовки футболистов. Ключевые компоненты игры.

Установка перед игрой. Разбор проведенных игр. Анализ игры спарринг-партнера Теория.

Правила проведения специальной разминки для футболиста,

оценивание своих игровых действий на спортивной площадке, действий игроков своей команды и действий соперников;

владение навыками коллективной игры;

выполнения специальных технических приемов перемещения, подачи, передачи;

применения полученных знаний в ходе учебной игры. Ключевые компоненты игры. Установка

перед игрой. Защита чести команды в соревнованиях. Игра в спортивные игры по упрощенным правилам.

Тема 6. Выход из игры и тренировочного процесса. Регулирование физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Восстановление после игры.

Теория. Способы выхода из игры и тренировочного процесса. Приемы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Способы восстановления после игры.

Тема 7. Личность футболиста, его ментальность. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста

Теория. Беседа о том как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации.

работать в команде; ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию. бережно относиться к своему здоровью

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств.

Практика. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами -броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; Бег. Прыжки: спортивные и простые прыжки с мостика

Раздел 3. Техническая подготовка футболистов (ТП)

Тема1. Жонглирование мячом

Теория. Техника жонглирования мячом.

Практика. Отработка жонглирования ступнями, бедрами, головой.

Тема 2. Ведение мяча.

Теория. Техника ведения мяча

Практика. Практические приемы ведения мяча

- по прямой;
 - «змейкой»;
 - с обводкой препятствий;
 - с изменением скорости и направления движения
- Тема 3. Остановка мяча:

Теория. Правила остановки мяча.

Практика. Отработка приемов:

- остановка подошвой мяча, катящегося на игрока;
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;
- остановка подошвой, опускающегося сверху мяча;
- остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы;
- остановка мяча, летящего в воздухе

Тема 4. Техника паса в футболе.

Теория. Техника паса.

Практика Отработка техники паса футболе:

- короткие, средние, дальние передачи;
- внутренней и внешней стороной стопы;
- носком и пяткой;

Тема 5. Удары по мячу.

Теория. Техника ударов по мячу.

Практика. Освоение ударов по мячу:

- удар носком;
- удар серединой подъема;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- удар «щечкой» (внутренней стороной стопы);
- удар пяткой;
- удар по мячу, катящемуся от игрока;
- удар по мячу, катящемуся навстречу;
- удар по летящему мячу;
- удар через голову;
- удар по мячу головой

Тема 6. Вратарское искусство.

Теория. Роль вратаря в игре. Технические действия вратаря.

Практика. Упражнения для вратаря:

- ловля и приём мяча;
 - отбивание мяча;
 - ввод мяча в игру руками и ногами
- Тема 7. Игра головой.

Теория. Техника игры головой.

Практика. Отработка приёмов игры головой:

- без прыжка;
- в прыжке с места;
- боковой частью головы;

Тема 8. Удары по воротам и от ворот.

Теория. Техника ударов по воротам и от ворот.

Практика. Отработка ударов по воротам и от ворот:

- свободный;
- штрафной;
- угловой удар;
- пенальти;
- удары от ворот

Тема 9. Выбрасывание мяча из аута.

Практика. Упражнения на вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног;

Изученными способами с разбега: на точность и дальность.

Тема 10. Подача углового и розыгрыш его.

Теория. Техника подачи углового и розыгрыш его Практика. Отработка техники подачи углового. Розыгрыш углового мяча.

Тема 11. Подкаты, отбор, перехват мяча.

Теория. Технические приёмы в футболе: подкаты, отбор мяча, перехват мяча.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча. Упражнения на отбор мяча:- отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определённые действия с мячом, с целью отбора мяча. Практика. Отработка технических приёмов.

Тема 12. Дриблинг.(обводка соперника) Финты и обманные движения в игре.

Теория. Техника обводки соперника.

Практика. Отработка финтов и обманных движений.

Раздел 4. Основы футбольной тактики.

Тема 1. Командная игра и взаимодействие игроков на поле.

Теория. Разбор тактических схем построения команды в игре.

Практика Отработка взаимодействия игроков на поле в учебной игре.

Тема 2. Подготовка к играм, предматчевая готовность №1.

Теория. Разбор и анализ состоявшихся матчей. Анализ игры соперника. Составление плана нна игру. Определение стартового состава. Режим дня. Питание. Практика Разминка перед матчем.

Тема 3. Игра в защите и в нападении. Атакующие действия команды.

Теория. Тактические приёмы в игре – защита и нападение. Тактика атаки.

Практика. Игра по избранной тактической схеме: в нападении -уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча,

- выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения,
- начинать и развивать атаки из стандартных положений;
- в защите - взаимодействовать с вратарём,
- уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки и комбинированной обороны,
- подстраховывать и помогать партнёру.

Тема 4. Тактика в футболе: план на игру, система, стиль игры.

Теория. Разбор тактических схем в игре. Составление плана на игру. Анализ и разбор учебных игр с определением системы и стиля игры. Практика. Учебная игра с выполнением тактических задач..

Тема 5. Организация команды. Игровые стратегии.

Теория. Принципы организации команды. Учёт индивидуальных способностей. Умение работать в команде: уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации. Игровые стратегии. Практика. Командная игра.

Тема 6. Техничко-тактическая подготовка, тактические схемы, ключевые моменты игры.

Теория. Технические и тактические приёмы в игре. Разработка тактических схем. Разбор ключевых моментов игры.

Практика. Игры в 2-4 касания. Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Тема 7. Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа:

Теория. Определение обязанностей и тактических действий полевых игроков разных амплуа: нападающих, защитников, полузащитников, вратаря.

Практика Учебная игра с правильным расположением при переходе от обороны к нападению.

Тема 8. Подготовка футболистов к игре. Ключевые компоненты, определяющие игру футболиста.

Теория. Программа подготовки спортсмена к игре: психологическая подготовка (устойчивость к стрессам, воля к победе и проч.), техническая подготовка (владение техническими приёмами в футболе), тактическая подготовка (владение тактическими приёмами – нападения и защиты, взаимодействия с другими игроками и др.) и общая физическая подготовка. Ключевые компоненты, определяющие игру футболиста.

Тема 9. Победы и поражения в спорте. Психологическая подготовка футболистов.

Теория. Примеры знаменитых побед и поражений в истории мирового и отечественного футбола. Необходимые качества спортсмена для преодоления неудач и поражений. Пути выхода из кризиса.

Тема 10. Подготовка к соревнованиям. Физическое и психологическое состояние футболистов.

Контроль уровня подготовленности, контрольные тесты и задания Теория. Выдача листков индивидуальной работы на лето. Практика. Соревнование.

Тема 11 Правила игры в мини футбол и специфика игры в зале.

Игровая практика.

Теория. Изучение правил игры в минифутбол

Практика Игры в зале «два на два», «три на три», «четыре на четыре», «пять на пять»

Раздел 5 Основы баскетбола

Тема 1. Правила игры, терминология и судейские жесты.

Теория. Правила игры и баскетбол. Правила техники безопасности на тренировках. Правила игры в минибаскетбол, баскетбол. Терминология и судейская жесты. Техника и тактика игры в баскетбол.

Тема 2. Техника и тактика игры в баскетболе.

Теория. Объяснение технических приёмов: передачи и ловли мяча, бросков мяча в корзину.

Тактические схемы и стратегии игры. Розыгрыш мяча игроками команды. Противодействие розыгрышу мяча. Организация атаки кольца. Противодействие атаке. Постановка заслона.

Подстраховка партнёра. Групповой отбор мяча. Система личной защиты.

Практика. Отработка технических и тактических приёмов игры.

Тема 3. Развитие выносливости, прыгучести, игровой ловкости, скоростно-силовых качеств баскетболиста

Практика Упражнения для развития специальной выносливости и прыгучести, игровой ловкости.

Упражнения на отработку остановок, поворотов, прыжков

Тема 4 Передвижение, остановки, повороты, прыжки в баскетболе.

Теория. Упражнения на отработку передвижений, остановок, поворотов, прыжков в баскетболе.

Практика. Отработка упражнений. Взаимодействия «Треугольник», «Тройка».

Тема 5 Ведение мяча.

Теория. Техника ведения мяча в баскетболе. Система быстрого прорыва.

Практика Отработка техники ведения мяча.

Тема 6 Передача и ловля мяча.

Теория. Техника передачи и ловли мяча.

Практика Отработка техники передачи и ловли мяча.

Тема 7. Броски в кольцо.

Теория. Техника бросков в кольцо. двумя руками, одной, с отскоком мяча от щита, в движении, изза трёхочковой линии

Практика. Отработка бросков с разных дистанций и под разным углом, с сопротивлением и без сопротивления. Учебная игра «пять на пять»

Тема 8. Розыгрыш мяча игроками команды

Теория. Тактические приёмы розыгрыша мяча игроками команды.

Практика. Отработка тактических приёмов.

Тема 9. Организация атаки кольца.

Теория. Тактические принципы организации атаки кольца.

Практика. Организация атаки кольца в учебной игре.

Тема 10. Противодействие розыгрышу мяча и защита кольца.

Теория. Тактические приёмы защиты кольца: противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке, подстраховка партнёра.

Практика. Отработка тактических приёмов.

Тема 11 Контрольные тесты и упражнения в баскетболе.

Практика. Контрольные тестовые упражнения спортсменов.

Тема 12. Подготовка к соревнованиям и игровая практика.

Теория. Основы тактики командных действий в игре. Владение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

Практика. Разнообразная игровая практика.

Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы

Предметные

Обучающиеся будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; знать правила гигиены и ее соблюдение;
- узнают, как правильно распределять физическую нагрузку во время тренировки, усвоят основные принципы тренировки;
- как проводить разминку, массаж и восстановление после тренировки;
- узнают технику безопасного поведения в спортзале, на снарядах и тренажерах;
- узнают правила игры в футбол, минифутбол, настольный теннис, баскетбол;
- получают знания о тактике и технических приемах в спортивных играх, получают знание о положении дел в современном футболе, баскетболе и настольном теннисе.

Будут уметь:

- сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями; знать научатся проводить специальную разминку для футболиста, баскетболиста и теннисиста;
- овладеют основами футбола, баскетбола и настольного тенниса;
- овладеют навыками взаимодействия в команде

Личностные результаты

К концу года обучающийся способен:

- Помогать товарищам по команде в сложных жизненных ситуациях.
- Выполнять общепринятые правила поведения и общения.
- Уважительно относиться к культурным традициям своей страны и малой родины.
- Соблюдать правила безопасного образа жизни. Знать Ответственно относиться к процессу обучения.

Метапредметные результаты

К концу года обучающийся способен:

- Оценивать свою работу и анализировать игру партнеров по команде.

- Предлагать свои варианты действий в игровых ситуациях.
- Правильно распределять нагрузку на тренировках:
- Совершенствовать спортивное мастерство.

Организационно педагогические условия реализации программы

В условиях небольшого спортивного зала посредством спортивных игр достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учётом возраста, пола и подготовленности определённой группы. Занятия спортом воспитывают характер.

В группах начального обучения закладываются основы физической подготовки и технической оснащённости юного спортсмена. Происходит совершенствование всесторонней физической подготовки и овладение основным арсеналом технических приёмов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды.

Определяются игровые наклонности юных спортсменов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего в футболе и соответствующие функции в баскетболе

Развиваются инструкторские и судейские навыки, изучаются сведения о самоконтроле, массаже и восстановлении после тренировок.

Уделяется большое внимание специальной выносливости и психологической устойчивости. Совершенствуются технические приёмы и навыки игры в условиях ограниченного времени и пространства, с активным сопротивлением соперника.

Совершенствуются индивидуальные, групповые тактические действия каждого спортсмена и командная тактика игры.

Определяется игровое место каждого в составе команды. Приобретается игровой опыт и опыт участия в соревнованиях.

Вырабатываются скоростно-силовые и волевые качества спортсмена. Усваиваются навыки самостоятельных занятий спортом.

Изучение теоретического материала осуществляется в начале тренировки, в форме беседы. Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. В конце занятия проводится анализ игры. В материал для занятий, наряду с новым, обязательно включаются упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В группах обучающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу и баскетболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних тренировочных игр. Грамотно подготовленные ребята используются для работы инструкторами в малых группах в ходе практических занятий.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий. При необходимости даются обучающимся рекомендации на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом в футболе и баскетболе.

Большинство занятий проводятся на стадионе, на открытом воздухе. В осенне-зимний период и в ненастную погоду, занятия проводятся в спортивных залах.

При физической подготовке спортсменов используются другие игровые виды спорта (волейбол, гандбол, теннис)

Также в целях лучшей физической и психологической подготовки используются медитация и психотренинг.

Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включающие элементы состязательности.

Для воспитания в духе русской культуры и возрождения интереса к ней, используются этномузыка и спортивно-музыкальные игры и забавы из традиционной народной духовной культуры.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная подготовка – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов и баскетболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность спортсмена в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

В процессе занятий и соревнований развиваются физические способности занимающихся и совершенствуются их техническая, тактическая и волевая подготовка.

Формирование навыков техники владения мячом – одна из основных задач всесторонней подготовки обучающихся. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола, баскетбола и настольного тенниса.

В процессе обучения техники владения мячом важно создать у ребят правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Для этого используются видеозаписи и личный пример педагога.

Для контроля уровня технической подготовки не менее двух раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам

Формы и режим занятий.

Форма проведения занятий: аудиторная.

Форма организации деятельности: групповая

Форма обучения: очная.

Основной формой работы с детьми является занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей:

1 год обучения – 240 часов, 3 раза в неделю по 2 часа. Наполняемость групп 12-20 человек.

Методическое обеспечение общеразвивающей программы

№	Раздел программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приёмы организации учебновоспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля
1	Введение в программу	Групповая, индивидуальная, по подгруппам, фронтальная	Словесный (объяснение, рассказ, беседа)	Специальная литература и обучающие видеокорсы	беседы
2	Общефизическая	Индивидуальная,	Словесный,	Спортивное	Текущие

	подготовка	групповая, по подгруппам, фронтальная, поточная.	наглядный (показ, наблюдение, работа по образцу), фронтальный, коллективный, групповой, коллективногрупповой, в парах, индивидуальный.	оборудование и инвентарь.	контрольные испытания
3	Основы футбольного мастерства	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, коллективногрупповая, в парах.	Словесный, практический, наглядный, репродуктивный, групповой, в парах, индивидуальный.	Научная и специальная литература, спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры
4	Общие основы настольного тенниса	Индивидуальная, индивидуальнофронтальная, групповая, по подгруппам, коллективногрупповая, в парах.	Словесный, практический, в парах, репродуктивный, индивидуальный.	Специальная литература и обучающие видеокурсы	Промежуточные тесты, учебные игры
5	Основы баскетбола	Групповая, по подгруппам, коллективногрупповая	Практический, коллективный, коллективногрупповой.	Спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры, соревнования
6	Совершенствование футбольного мастерства	Групповая, по подгруппам, коллективногрупповая	Практический, коллективный, коллективногрупповой.	Специальная литература и обучающие видеокурсы Спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры, соревнования
7	История современного футбола	Групповая, по подгруппам, коллективногрупповая	Практический, коллективный, коллективногрупповой.	Научная и специальная литература, Спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры, соревнования
8	Общесфизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, поточная.	Словесный, наглядный (показ, наблюдение, работа по образцу), фронтальный, коллективный, групповой, коллективногрупповой, в парах, индивидуальный.	Спортивное оборудование и инвентарь.	Текущие контрольные испытания

9	Основы футбольной тактики	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, коллективногрупповая, в парах.	Словесный, практический, наглядный, репродуктивный, групповой, в парах, индивидуальный.	спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры
10	Основы баскетбола	Групповая, по подгруппам, коллективногрупповая	Практический, коллективный, коллективногрупповой.	Спортивное оборудование и инвентарь.	Учебные игры, соревнования

Учебно-материальная база

Место проведения:

Спортивный зал, стадион, теннисный зал

Спортивное оборудование:

футбольные ворота, теннисные столы, баскетбольные кольца, маты, сетки

Спортивный инвентарь:

Футбольные и баскетбольные мячи, теннисные ракетки и шарики, скакалки, гантели, гири, штанги, набивные мячи, конусы, табло, насосы.

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Амелин А.Н «Современный настольный теннис» М.2005
3. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. М.»Просвещение»1989.
4. Байгулов Ю.П.Романин .А.Н «Основы настольного тенниса» М.2006
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
6. Быляева Л. И.Короткова.В.Яковлев «Подвижные игры» М.2001.
7. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
8. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976
9. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбола» 2008
10. Заваров А. А. «Футбол для начинающих» СПб «Питер» 2013
11. Кук М.С Шоулдер Д. Н«Учебник футбола» М. «Астрель»
12. Лапшин О. Т.«Учим играть в футбол» М. «Человек» 2015
13. Лапшин О.Б.«Теория и методика подготовки юных футболистов» М «Человек» 2014
14. Правила игры в футбол. М.: ФиС 2016 .
15. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
16. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2001.
17. Цирик Б.Я..Лукашин Ю.С.Футбол.- М.:ФиС,1975
18. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
19. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
20. Губа В.П. Экспериментальная программа для футбольных академий, детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва

_М.:Человек, 2015