

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр дополнительного  
образования» г. Холма**

Принята на заседании  
педагогического совета  
02.09.2024 г Протокол №1



Утверждена

директор МАОУДО «ЦДО» г. Холма

Бульбах Н.Н.

Приказ № 9 от 02.09.2024 г

**Адаптированная  
дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности «Общая физическая  
подготовка»**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Программу разработала:  
Шайкевич Е. А., инструктор  
по физической культуре

## 1. Пояснительная записка

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в спортивной секции по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Адаптированная дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее по тексту - программа) составлена для детей с ОВЗ (ЗПР, УО «интеллектуальные нарушения») в соответствии с нормативными документами.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у ребенка с ОВЗ такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей с ОВЗ для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям с ОВЗ восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

**Отличительной особенностью** адаптированной дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является то, что её освоение служит основой (базовой) в будущем для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта для детей с ОВЗ. Так как физические качества развиваются комплексно (все вместе).

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

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

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ )

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629

-Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)

- Письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28.

## **2. Характеристика возрастных особенностей детей.**

В детском объединении принимаются учащиеся с ОВЗ от 7 до 14 лет. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Отличительной особенностью процесса обучения детей младшего школьного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными.

## **3. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом.

### **Задачи:**

- Личностные:
  - сформировать основы здорового образа жизни;
  - воспитать нравственные и морально-волевые качества личности;
  - воспитать коллективизм, взаимовыручку и выносливость;
  - профилактика асоциального поведения;
- Метапредметные:
  - сформировать стойкий интерес и потребность к занятиям ОФП;
  - сформировать потребность в саморазвитии, самостоятельности, самосовершенствовании;
- Образовательные (предметные):
  - сформировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешных занятий ОФП;
  - развивать специальные физические качества; - сформировать знания по личной гигиене обучающихся.

## **4. Срок реализации программы – 1 год.**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **36 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.

## **5. Форма и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час, 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:**

- основные требования к занятиям по ОФП;
- 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;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- 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 итогов реализации Программы**

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

**I этап** (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном 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.

**Виды контроля:**

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх; • выполнение контрольных нормативов по ОФП.

**Способы определения результативности реализации**

**Программы** • Опрос учащихся по пройденному материалу.

- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- Тестирование по теоретическому материалу.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.
- Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный (тематический) план**

№ п / п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1		тестирование
2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1		тестирование
3.	Правила занятий, оборудование, инвентарь	1	1		тестирование
4.	Гимнастика	5	1	4	тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	6	1	5	выполнение контрольных нормативов

6.	Подвижные игры	10	1	9	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Волейбол	4	1	3	участие в соревнованиях, контрольных играх
8.	Футбол	4	1	3	участие в соревнованиях, контрольных играх
9.	Баскетбол	4	1	3	участие в соревнованиях, контрольных играх
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### 1. Физическая культура и спорт в РФ

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. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

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

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее 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, с предметами, 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). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

## 5. Лёгкая 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 и на дальность.

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.

1. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.
2. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра
3. «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.
4. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.
5. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.
6. Участие в соревнованиях.

## 7. 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.

### 2.1. Календарный учебный график

№ п / п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Месяцы											
			Се нт яб р	Ок тя брь	Н оя брь	Де ка брь	Ян ва рь	Ф ев раль	М ар т	А пр ел ь	М ай	И ю нь	И ю ль	Ав гу ст
1	Вводное занятие. Инструктаж по ПБ.	1	1											
2	Физическая культура и спорт в РФ	1	1											
3	Правила занятий, оборудование, инвентарь	1	1											
4	Гимнастика	5				2	2	1						
5	Легкая атлетика	6		2	2						2			
6	Подвижные игры	10			2		1	3	2	2				
7	Волейбол	4	1	1						1	1			
8	Футбол	4		2						1	1			
9	Баскетбол	4				2			2					
	Количество учебных недель	36	4	5	4	4	3	4	4	4	4	К	К	К
	<b>Количество учебных часов</b>	<b>36</b>	4	5	4	4	3	4	4	4	4	-	-	-

## 9. Контрольные испытания, соревнования. Практика

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
Бег 500м. мин.	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км, мин.	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Бег на лыжах 2 км, мин.	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
Прыжок на скакалке, 15 сек., раз	34	32	30	38	36	34
Метание теннисного мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4,45	5,10	5,30
Бег 500м. мин.	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3

Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 3 км, мин.	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
Бег на лыжах 2 км, мин.	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	48	46	44
Метание теннисного мяча на дальность, м	28	25	23	25	23	20

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин.	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин.	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин.	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00

Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	52	50	48
Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
Бег 500м. мин.	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Бег 2000 м, мин.	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км, мин.	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учёта времени					
Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	56	54	52	62	60	58
Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10

Бег 500м. мин.	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин.	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 3 км, мин.	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 2 км, мин.	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 1 км, мин.	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	58	56	54	66	64	62
Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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, двигательнokoординационные 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:

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

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

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, 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.

**✦ Кадровое обеспечение:**

- К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми в коррекционной школе.
- **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**
- Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:
- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;

- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

## **1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Литература для педагога:

1. Кукольский Г.М. Здоровье и физическая культура. - М.: «Просвещение», 1979 г.
2. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. - М.: Владос, 2003 г.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.:Астрель- АСТ, 2003 г.
4. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: «ФиС», 1986 г.
5. Соткова И.Г., Чибисов Н.В. и др. Программа для групп оздоровительной направленности ДЮКФП ДЮСШ. - М. - 1994 г.
6. Физическая культура в школе. - М.: Просвещение.
7. Хелен Эдом, Майк Осборн: Играем в футбол \Практическое пособие. - М.: «Mashaon», 1998 г.
8. Чайковский А.М., Шейнкман С.Б. Искусство быть здоровым. Часть 1 - М.: «Искусство и спорт», 1987 г.

Литература для обучающихся:

1. Карелина О.В. Ни дня без гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1981г.
2. Физкультура для всей семьи /Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. - М.: «ФиС», 1989 г.
3. Хелен Эдом, Майк Осборн: Играем в футбол \Практическое пособие. - М.: «Mashaon», 1998 г.

Литература для родителей:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.;
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с..