

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
06.09.2017 № 123

**Типовая программа дополнительного образования детей  
и молодежи по физкультурно-спортивному профилю**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Типовая программа предназначена для учреждений образования, реализующих образовательную программу дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю. Данная программа предполагает изучение трех образовательных областей: «Физкультурно-спортивная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность», «Ребенок дошкольного возраста и физическая культура».

Актуальность программы физкультурно-спортивного профиля заключается в том, что в настоящее время у детей и молодежи наблюдается интерес к различным видам спорта и система дополнительного образования детей и молодежи обеспечивает привлечение квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою деятельность на личностно-ориентированном и компетентностном подходе в работе с учащимися. Система дополнительного образования детей и молодежи средствами физической культуры и спорта способствует профилактике асоциального поведения подростков. Реализация программы позволяет организовать содержательный досуг детей и молодежи, укрепить здоровье подрастающего поколения, удовлетворить потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Содержание дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю тесно связано с образовательным процессом по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», проведением спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в свободное от учебы время.

При реализации образовательной программы данного направления пополняется, закрепляется и совершенствуется учебный материал, изученный на уроке, учащиеся расширяют и углубляют знания о различных видах спорта. Помимо этого, подготовка и участие в состязаниях круглогодичной спартакиады школьников и других соревнованиях обеспечивает преемственность между учреждениями дополнительного образования детей и молодежи и специализированными учебно-спортивными учреждениями.

Дополнительное образование детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю осуществляется в соответствии с целью, задачами и принципами системы физического воспитания и базируется на ее программных и нормативных положениях. В ходе реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи создаются условия для более полного удовлетворения индивидуальных запросов и способностей учащихся за счет разнообразия форм и видов физкультурных и спортивных занятий, творческого поиска новых форм физкультурно-спортивной деятельности, развития физической культуры, более совершенной спортивной базы, высокой квалификации педагогических кадров, которыми располагают учреждения дополнительного образования детей и молодежи.

Цель программы:

обеспечить социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности учащихся при помощи освоения компонентов физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

привлечь учащихся и воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формировать спортивный стиль жизни;

освоить различные формы взаимодействия и сотрудничества посредством овладения элементами видов спорта;

формировать произвольное поведение, развитие инициативности, творческого мышления, активности;

осваивать элементы здорового образа жизни;

содействовать развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств;

овладеть основами техники и тактики избранного вида спорта;

осуществлять профилактику асоциального поведения детей и подростков средствами физической культуры и спорта;

формировать у детей и молодежи знания, интересы, умения и навыки, которые ориентируют их на высокие достижения в спорте и на соответствующую физическую подготовку.

Образовательными областями данной программы являются «Физкультурно-спортивная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность», «Ребенок дошкольного возраста и физическая культура». Образовательные области включают следующие направления:

## 1. Физкультурно-спортивная деятельность

Индивидуальные виды спорта: бадминтон, теннис, шахматы, дартс, шашки, городки, настольный теннис и др.

Циклические виды спорта: биатлон, бег на коньках, плавание, скалолазание, маунтинбайк, велоспорт-шоссе, шорт-трек, гребля на байдарках и каноэ, лыжные гонки, легкая атлетика и др.

Командные (игровые) виды спорта: баскетбол, волейбол, гандбол, мини-баскетбол, мини-футбол, ринго, хоккей с шайбой, футбол, фризби, футзал и др.

Силовые единоборства: атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг и др.

Спортивные единоборства: айкидо, бокс, армрестлинг, тайский бокс, каратэ-до, кикбоксинг, рукопашный бой, таэквондо, самбо, греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо и др.;

Сложнокоординационные виды спорта: велоспорт ВМХ, горные лыжи, паркур, скейтбординг, сноубординг, спортивная аэробика, спортивная акробатика, спортивное скалолазание, спортивные танцы, спортивная гимнастика, стрельба пулевая, футбольный фристайл, художественная гимнастика, ролики и др.

Цели и задачи образовательной области:

обеспечить социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности учащихся при помощи освоения компонентов физкультурно-спортивной деятельности;

формировать социальный опыт средствами групповой деятельности;

освоить различные формы взаимодействия и сотрудничества посредством овладения элементами видов спорта;

формировать произвольное поведение, развивать инициативность, творчество, активность;

осваивать элементы здорового образа жизни;

содействовать развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств;

овладевать основами техники и тактики избранного вида спорта.

## 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Шейпинг, оздоровительная гимнастика, скандинавская ходьба, ОФП с элементами различных видов спорта и др.

Цели и задачи образовательной области:

обеспечить социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности учащихся при помощи освоения компонентов спортивно-оздоровительной деятельности;

формировать социальный опыт средствами групповой деятельности;

освоить различные формы взаимодействия и сотрудничества посредством овладения элементами видов спорта;

формировать произвольное поведение, развивать инициативность, творчество, активность;

осваивать элементы здорового образа жизни;

содействовать развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств;

овладевать основами техники и тактики избранного вида спорта.

## 3. Ребенок дошкольного возраста и физическая культура

Фитбол-гимнастика, аэробика, силовая и степ-аэробика, танцевальные, гимнастические, акробатические упражнения, подвижные игры с элементами спортивных игр и общая физическая подготовка (ОФП).

Цели и задачи образовательной области:

гармоничное развитие воспитанников от 4 до 7 лет;

формировать социальный опыт средствами групповой деятельности;

освоить различные формы взаимодействия и сотрудничества посредством овладения элементами видов спорта;  
 формировать произвольное поведение, развивать инициативность, творчество, активность;  
 осваивать элементы здорового образа жизни;  
 содействовать развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств;  
 обучать способам согласования движений в спортивно-танцевальных композициях под музыкальное сопровождение с использованием спортивного оборудования;  
 развивать спортивно-танцевальные способности;  
 воспитывать эстетические чувства, желание систематически демонстрировать результаты спортивно-танцевальной деятельности с взрослыми, сверстниками и самостоятельно.

Максимальный срок реализации программы – до 4 лет

Продолжительность года обучения составляет 42 недели, из них 3 в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, для воспитанников дошкольных учреждений образования – в течение учебного года по образовательной области 36 недель.

#### Распределение учебной нагрузки с учетом возраста занимающихся

Нагрузка\Возраст	4–7 лет	6–8 лет		9–10 лет	11–13 лет	14 лет и старше	
Количество часов в год	36	168	168	252	336	378	504
Количество часов в неделю	1	4	4	6	8	9	12
Количество занятий в неделю	1	4	2	3	4	3	4
Продолжительность одного учебного занятия (мин.)	30	45	90	90	90	135	135

Учащиеся, освоившие содержание настоящей программы, могут быть зачислены в специализированные учебно-спортивные учреждения или имеют право продолжить физическую подготовку и совершенствование двигательных умений и навыков в учреждениях дополнительного образования детей и молодежи по программе четвертого года обучения с изучением того или иного вида спорта и спортивных дисциплин на повышенном уровне.

В **первый год обучения** учащиеся осваивают основные технические приемы и тактические действия в избранном виде спорта, развивают основные физические качества, получают теоретические знания, а также овладевают первоначальными навыками соревновательной деятельности.

Во **второй год обучения** ставится задача по расширению круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формированию умений выполнения изученных приемов в усложненных условиях, дальнейшему разлитию физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта. Увеличивается объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость и пр.

В **третий и четвертый годы** обучения проводится целенаправленная работа по повышению уровня общей и специальной физической подготовки, а также технической, тактической и психологической подготовки.

Условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предъявляемым к учреждениям дополнительного образования детей и молодежи, специализированным учебно-спортивным учреждениям (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 04.06.2013 № 43), правилам безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 06.10.2014 № 61), для учреждений дошкольного образования – постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25.01.2013. № 8 (в редакции постановлений Минздрава от 03.05.2016 № 67).

Занятия **воспитанников дошкольного образования** в рамках дополнительных услуг в сфере образования организуются по группам с учетом следующих требований:

занятия должны проводиться в залах для занятий по физической культуре или в специально оборудованных помещениях;

занятия должны проводиться с учетом состояния здоровья воспитанников;

занятия должны быть организованы для воспитанников не ранее чем с 4–5 лет;

продолжительность 1 учебного часа не должна превышать 30 минут;

наполняемость групп должна быть не более 12 воспитанников (пункт 164 Санитарных норм и правил «Требования для учреждений дошкольного образования», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25.01.2013 № 8 (в ред. постановлений Минздрава от 03.05.2016 № 67).

В соответствии с перечнем изменений в СанНиП «Требования к учреждениям дополнительного образования детей и молодежи, специализированным учебно-спортивным учреждениям» в учреждениях дополнительного образования детей и молодежи, реализующих образовательную программу по физкультурно-спортивному профилю, рекомендуется проводить занятия с учетом возраста учащихся:

6–8 лет – до 4 учебных часов в неделю,

9–10 лет – до 6 учебных часов в неделю (не менее 3 раз в неделю);

для детей среднего школьного возраста (11–13 лет) – до 8 учебных часов в неделю (не менее 3 раз в неделю);

старшего возраста – до 9–12 учебных часов в неделю (не менее 3 раз в неделю).

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Продолжительность одного занятия в объединениях по интересам не должна превышать:

двух академических часов для занимающихся старшего возраста (первый год обучения), а также школьников младшего и среднего возраста на протяжении всего периода обучения;

трех академических часов для занимающихся старшего возраста (второй и последующие годы обучения).

При построении учебного занятия в соответствии с принципом чередования нагрузки и отдыха перерыв между учебными часами не предусматривается.

При комплектовании состава объединений по интересам следует придерживаться рекомендаций постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 26 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятий видами спорта» (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь 27.01.2017, 8/31727).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план является примерным и предусматривает освоение основных тем образовательных областей, раскрывает технологию реализации программы, определяет последовательность изложения тем, количество часов на каждую из них с разбивкой на теоретические и практические виды занятий в рамках каждой образовательной области.

Примерный учебно-тематический план образовательной области «Физкультурно-спортивная деятельность»

№ п/п	Названия разделов и тем	6–8 лет	9–10 лет	11–13 лет	14 лет и старше	
		Количество часов				
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1.1	Правила безопасного поведения на занятиях	+	+	+	+	+
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	+	+	+	+	+

1.3	Основные понятия спортивной тренировки	–	+	+	+	+
1.4	Правила соревнований в избранном виде спорта	+	+	+	+	+
1.5	История развития избранного вида спорта в нашей стране и за рубежом	+	+	+	+	+
1.6	Основы техники избранного вида спорта	+	+	+	+	+
1.7	Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь	–	+	+	+	+
1.8	Организация и проведение соревнований	–	+	+	+	+
1.9	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	–	+	+	+	+
1.10	Требования к месту занятий и инвентарю	+	+	+	+	+
1.11	Основы формирования здорового образа жизни	+	+	+	+	+
1.12	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	–	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>160</b>	<b>244</b>	<b>328</b>	<b>370</b>	<b>496</b>
2.1	Общая физическая подготовка	50	75	76	70	82
2.2	Специальная физическая подготовка	24	50	60	76	90
2.3	Техническая подготовка	57	65	92	100	120
2.4	Тактическая подготовка	10	20	40	50	90
2.5	Интегральная подготовка	15	30	50	60	100
2.6	Судейская практика	–	–	6	10	10
2.7	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	4	4	4	4
2.8	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	Согласно календарю соревнований				
	<b>ИТОГО:</b>					
	<b>42 учебные недели</b>	<b>168</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>378</b>	<b>504</b>
	<b>Количество учебных часов в неделю</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>12</b>

Примерный учебно-тематический план образовательной области «Спортивно-оздоровительная деятельность»

№ п/п	Названия разделов и тем	6–8 лет	9–10 лет	11–13 лет	14 лет и старше	
		Количество часов				
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1.1	Правила безопасного поведения на занятиях	+	+	+	+	+
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	+	+	+	+	+
1.3	Основные понятия спортивной тренировки	–	+	+	+	+
1.4	Правила соревнований в избранном виде спорта	+	+	+	+	+
1.5	История развития избранного вида спорта в нашей стране и за рубежом	+	+	+	+	+
1.6	Основы техники избранного вида спорта	+	+	+	+	+
1.7	Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь	–	+	+	+	+
1.8	Организация и проведение соревнований	–	+	+	+	+
1.9	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	–	+	+	+	+
1.10	Требования к месту занятий и инвентарю	+	+	+	+	+
1.11	Основы формирования здорового образа жизни	+	+	+	+	+
1.12	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	–	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>160</b>	<b>244</b>	<b>328</b>	<b>370</b>	<b>496</b>
2.1	Общая физическая подготовка	50	75	76	70	82
2.2	Специальная физическая подготовка	24	50	60	76	90
2.3	Техническая подготовка	57	65	92	100	120
2.4	Тактическая подготовка	10	20	40	50	90
2.5	Интегральная подготовка	15	30	50	60	100
2.6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	4	4	4	4

2.7	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	Согласно календарю соревнований				
	<b>ИТОГО:</b> <b>42 учебные недели</b>	<b>168</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>378</b>	<b>504</b>
	<b>Количество учебных часов в неделю</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>12</b>

Примерный учебно-тематический план образовательной области «Ребенок дошкольного возраста и физическая культура»

№ п/п	Название образовательных областей (направлений), компоненты содержания	Количество часов	
		4–5 лет	5–6 лет
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	+	+
1.1	Правила безопасного поведения на занятиях	+	+
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	+	+
1.3	Требования к месту занятий и инвентарю	+	+
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

Время, отведенное на изучение образовательных областей, может определяться учреждением дошкольного образования в соответствии с типовым учебным планом дошкольного образования, а также учреждениями дополнительного образования детей и молодежи самостоятельно в соответствии с уровнями изучения, сроками и формами получения образования, возрастом обучающихся, ресурсным обеспечением.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

### *I. Теоретическая подготовка для всех учебных групп*

#### 1. Правила безопасного поведения на занятиях

Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

#### 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Понятие о функциональных системах организма человека. Возрастные особенности развития человека. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ и др.

#### 3. Основные понятия спортивной тренировки

Цель, задачи, содержание тренировки. Система подготовки спортсменов. Этапы подготовки спортсменов: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка, спортивное совершенствование.

#### 4. Правила соревнований избранного вида спорта

Требования официальных правил вида спорта. Права и обязанности спортсменов, тренеров, представителей команд.

#### 5. История развития избранного вида спорта

Международные ассоциации (федерации) вида спорта. Развитие вида спорта в стране и мире. Соревнования, чемпионы, рекорды.

#### 6. Основы техники избранного вида спорта

Понятие о технике вида спорта. Всестороннее владение всеми приемами техники – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Значение правильной техники для достижения высоких результатов.

#### 7. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь

Цели и задачи комплекса; ступени комплекса; программа физкультурно-спортивных многоборий.

#### 8. Организация и проведение соревнований

Виды соревнований; положение о соревнованиях; республиканские правила проведения соревнований; программа соревнований; участники соревнований, их права и обязанности; состав судейской коллегии и обязанности судей; правила ведения протоколов.

9. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Понятие об основных физических качествах человека; значение и содержание врачебного контроля; показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля; самоконтроль при занятиях спортом; объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; ведение дневника спортсмена; понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении.

10. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Места занятий – трассы, площадки, поля и пр. – для проведения тренировочных занятий и соревнований; тренировочные места и оборудование для занятий; уход за спортивным инвентарем и оборудованием, местами занятий; требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

11. Основы формирования здорового образа жизни

Личная гигиена, режим дня и питания спортсмена; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта; уход за ногами; гигиеническое значение водных процедур; использование естественных факторов природы – солнце, воздух, вода – в целях закаливания организма; гигиена одежды и обуви; гигиена жилища и мест занятий – воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений; понятие об инфекционных заболеваниях – передача и распространение – меры профилактики – предупреждение заболеваний; гигиена питания, значение сбалансированного питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; понятие об энергетических затратах во время выполнения различных физических нагрузок и восстановления энергетических затрат: примерные суточные нормы потребления калорий в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований; вредные привычки и их влияние на организм.

12. Прикладно-ориентированная физическая подготовка

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации; связь прикладно-ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед непосредственно на учебном занятии. Она органично связана с физической и технико-тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: способствовать формированию у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях учебных занятий.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание занятий и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: правила безопасного поведения на занятиях, правила соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

## *II. Практическая подготовка*

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.



Задачи ОФП – повышение функциональных возможностей организма занимающегося, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. ОФП обеспечивает развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений, т.е. создает прочную базу для проявления спортивного мастерства.

Упражнения ОФП должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом.

Для педагогов дополнительного образования в качестве методической помощи по развитию физических качеств занимающихся приводим некоторые рекомендации.

#### Быстрота

Быстрота – это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время без снижения эффективности техники выполняемого двигательного действия. Делится на 2 группы:

- а) быстрота одиночного движения (например, бег);
- б) быстрота двигательных реакций (процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действий и заканчивается с началом ответных реакций).

Основные методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Отдых должен обеспечивать восстановление пульса до 100-110 ударов в минуту.

Вариативный метод предусматривает чередование скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях:

- старты с места из различных исходных положений;
- старты в движении (эстафеты);
- бег с изменением скорости и направления движения;
- бег на дистанции 30, 60, 100 м;
- бег в гору и с отягощениями;
- многоскоки, прыжки вверх, в длину с места;
- различные виды челночного бега и др.

Сенситивные периоды развития быстроты: 10–11 лет и 14–15 лет.

Упражнения для развития быстроты.

1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весом не более 20 % от массы собственного тела.
2. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 15–30 кг (выполнять 30–60 сек.) – 2–3 шага в каждом направлении.
3. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин. (2–3 шага).
4. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
5. Высокие старты на дистанцию 5–10 м по сигналу на время в парах, выполнять лицом и спиной вперед.
6. Низкие старты на дистанцию 5–10 м, выполнять с ведением мяча.
7. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5–10 м из различных исходных положений.
8. Бег на дистанцию 30–40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию.
9. Бег с захлестом голени на 30–40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
10. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30–40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
11. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30–40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию.

12. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию.

13. Рывок на 15–40–60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

14. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводить как соревнование.

15. Быстрый бег с высокого старта с имитацией обманных движений.

16. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной вперед.

17. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.

18. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу при удерживании мяча на вытянутых руках.

19. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводить как соревнование

20. Бег с максимальной частотой движения в упоре стоя (у гимнастической стенки), 5-10 сек.

21. Бег на месте с максимальной частотой движений без упора.

22. Быстрая темповая смена ног из положения разножки (широкого выпада).

Упражнение выполнять без подпрыгивания.

23. Многоскоки на одной ноге, 10–15 м с предельной скоростью.

24. Прыжки на месте на одной ноге в быстром темпе.

25. Бег на коротких отрезках (10–20 м) с предельной скоростью.

Координационные способности – это умение человека объединить отдельные элементы движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи.

Координационные способности являются одним из самых сложных физических качеств человека. Развитие координационных способностей зависит от возраста занимающихся.

В возрасте 4–6 лет дети обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, способность к дифференцированию усилий низкая.

В возрасте 7–8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13–14 лет увеличивается точность дифференцирования мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. В 11–12 лет уровень выработки и развития координационных способностей в основном достигает своего максимума. Подростки 13–14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений. В возрасте 14–15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16–17 лет продолжается совершенствование двигательной координации до уровня взрослых, а дифференцирование мышечных усилий достигает оптимального уровня.

Следует помнить, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом становится выше, чем у девочек.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий:

изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту;

изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.;

комбинируя двигательные навыки;

сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов;

выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту, опорных), метаний, лазания.

Для развития способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт, скандинавская ходьба.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях – ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое двигательное действие, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях, не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

Гибкость зависит от:

- эластичности мышц связок;
- температуры внешней среды;
- времени суток;
- строения суставов;
- общего состояния организма.

Различают:

- активная гибкость – увеличение амплитуды за счет напряжения мышц;
- пассивная гибкость – амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил.

Разница между активной и пассивной гибкостью называется «запас гибкости».

Средства развития гибкости:

- упражнения на растягивание мышц с постепенным увеличением амплитуды;

маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений);

Помните: прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости, обязательно нужно провести разминку. В связи с этим вышеназванные упражнения обычно выполняются в заключительной части занятия.

Сенситивные периоды развития гибкости: 5–6 и 9–14 лет. Активная гибкость развивается в 10–14 лет, пассивная гибкость в 9–11 лет.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

В силовой подготовке используют упражнения на снарядах, со снарядами, упражнения с партнером, с преодолением собственного веса и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режимах.

В силовой подготовке детей и подростков следует применять следующие упражнения:

с элементами лазания и преодоления различных препятствий;

с различными мячами, в том числе набивными;

в висах и упорах;

с гантелями, легкой штангой и другими предметами.

Спортсмены используют методы повторных и динамических усилий.

Метод повторных усилий характеризуется использованием непредельных (30–40 % от максимальных) отягощений с предельным числом повторений.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10–20 %) отягощении.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства:

упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи и т.д.;

упражнения, отягощенные весом собственного тела;

упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа: силовая скамья, силовая станция и др.;

рывково-тормозные упражнения (их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них).

Дополнительные средства:

упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.);

упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.);

упражнения с противодействием партнера.

Выносливость – это способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Наиболее важные факторы, определяющие общую выносливость – это процессы энергообеспечения организма: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода).

Основным средством развития выносливости являются упражнения с достаточно длительной нагрузкой, например, бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, скандинавская ходьба.

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу умеренной (ЧСС 130–150 ударов в минуту) и средней (ЧСС 150–160 ударов в минуту) интенсивности, выполняемую равномерным методом. Обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, бег на коньках, на лыжах, плавание, езда на велосипеде.

Продолжительность упражнений постепенно увеличивается от 10 до 60 мин. в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

В тренировках также используется переменный метод, в основном применяются подвижные и спортивные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Для повышения уровня развития скоростной выносливости используют бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, челночный бег, игровые упражнения. Упражнения должны отвечать следующим требованиям:

интенсивность большая (ЧСС 160–180 ударов в минуту) и субмаксимальная (ЧСС 180 ударов в минуту и выше);

продолжительность от 30 с до 2 мин.;

интервалы отдыха постоянные или сокращаются от 3–5 мин до 1 мин. между повторами и до 10 мин. между сериями;

отдых пассивный, число повторений в серии от 3 до 5, число серий – 1–3.

Сенситивные периоды развития выносливости: аэробная выносливость (14–16 лет), у женского пола в 12–13 лет.

Упражнения ОФП должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс, направленный на развитие ведущих физических качеств и функциональных возможностей человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми особенностями вида спорта.

Задачи СФП:

1. Преимущественное развитие и совершенствование функциональных возможностей и физических качеств, определяющих в наибольшей степени успешность выступления в соревнованиях.

2. Избирательное развитие групп мышц, несущих основную нагрузку в тренировочных и соревновательных упражнениях.

3. Устранение индивидуальных недостатков в физическом развитии, которые мешают овладению правильной техникой избранного вида спорта.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т.п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т.е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на развитие определенного специального физического качества.

Техническая подготовка направлена на обучение занимающегося технике системы движений и доведение их до совершенства.

Роль техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика), в которых техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту и т.д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт), в которых техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, прыжки в воду, акробатика), где техника должна обеспечивать спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства, в которых техника должна обеспечивать высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовка включает базовые, специальные, вспомогательные упражнения, характерные для избранного вида спорта.

В зависимости от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и уровня подготовленности занимающихся применяются средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений. Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися основой для роста технического мастерства в избранном виде спорта.

Специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой избранного вида спорта.

Методы целостного и расчлененного упражнения направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов.

Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы способствуют главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

Цель:

обеспечение оптимального уровня тактической подготовленности.

Задачи:

воспитание тактического мышления (ряд умственных операций по составлению и реализации плана спортивной борьбы);

формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

формирование умения эффективно использовать технику и тактические действия с учетом особенностей противника, судейства, зрителей;

обеспечивать высокую степень надежности при выполнении тактических действий.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях против конкретного соперника.

Средства: тактические упражнения в облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Методы: тренировка с реальным и условным соперником.

Судейская практика

Одним из разделов программы является подготовка занимающихся к роли помощника педагога и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы и практического участия в качестве судьи.

Контрольные испытания

При зачислении в объединение по интересам занимающиеся проходят тестовые испытания, целью которых является определение уровня физической подготовленности. Это позволяет педагогу наиболее эффективно планировать и осуществлять образовательный процесс, реализовывать принцип индивидуального подхода.

Текущие испытания проводятся в течение каждого года обучения в целях объективного определения динамики физической подготовленности обучающихся, степени овладения двигательными умениями и своевременного выявления недостатков в процессе их развития.

Результаты испытаний не могут рассматриваться в качестве определяющих показателей при переводе занимающихся на следующий год обучения.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения образовательных областей «Физкультурно-спортивная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность» учащиеся должны:

- повысить уровень своего личностного и социального развития;
- развить коммуникативные способности, инициативность, самостоятельность;
- повысить уровень развития двигательных способностей и физической подготовленности;
- освоить теоретические знания как основу здорового образа жизни;
- овладеть умениями, навыками в избранном виде спорта;
- развить интерес к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;

сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и стойкий интерес к ним.

В результате освоения образовательной области «Ребенок дошкольного возраста и физическая культура» дети должны:

- иметь представление о значении спорта, спортивно-танцевальной деятельности для собственного здоровья;
- сформировать умения и навыки для освоения новых видов деятельности посредством выполнения физических упражнений;
- уметь выполнять различные виды спортивной и спортивно-танцевальной деятельности, используя разнообразный спортивный инвентарь и оборудование;
- активно принимать участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- выполнять разные действия в спортивно-танцевальных композициях под музыкальное сопровождение;
- уметь подчинять свои действия спортивным правилам, учитывать характер, темп, ритм спортивно-танцевальной композиции, согласовывать свои действия с партнерами;
- применять сформированные знания и умения в новых условиях для самовыражения в достижении личного и командного успеха.

### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для подведения итогов реализации программы используются все виды спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности: соревнования, спортивные праздники, массовые спортивные мероприятия.

### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основными формами организации образовательного процесса являются теоретические и практические учебные занятия, соревнования, судейская практика, активные формы досуга, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях.

Образовательный процесс должен строиться как на общепедагогических дидактических принципах обучения (наглядность, систематичность и постепенность, доступность, сознательность и активность), так и на специфических методах физического воспитания, а именно: строго регламентированное упражнение, игровой, соревновательный методы обучения.

Образовательный процесс необходимо выстраивать на основе специфических закономерностей физического воспитания:

- всестороннее гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры и спорта с жизнью общества;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность занятий;
- чередование нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- циклическое построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Методы обучения следует использовать в их различных сочетаниях, постоянно адаптируя к конкретным требованиям, обусловленным особенностями учебно-тренировочного процесса с учетом современных тенденций развития определенного вида спорта.

С целью организации и управления деятельностью учащихся, дозирования нагрузки рекомендуется использовать фронтальную, групповую, парную, индивидуальную формы организации учащихся на учебно-тренировочном занятии, а также различные средства обучения, в том числе оздоровительные силы природы.

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся и др.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса спортивной подготовки. К ним прежде всего следует отнести визуализацию отдельных упражнений и их элементов, просмотр видеоматериалов, использование макетов игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т.д.

Раскрывая методы обучения (строго регламентированного упражнения, игрового, соревновательного), основанные на двигательной деятельности учащихся, следует четко определять последовательность применения данных методов в учебно-тренировочном процессе. Необходимо строго упорядочивать действия занимающихся и четко регулировать нагрузку с целью направленного освоения спортивной техники и тактики, а также развития двигательных качеств.

При организации образовательного процесса, особенно с учащимися младшего и среднего школьного возраста, как основной метод следует применять игровой в виде подвижных и спортивных игр. Игровой метод используется в процессе спортивной подготовки не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет развивать координационные способности, быстроту, скорость, инициативу, способствует развитию коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важная роль отводится игровому методу как средству активного отдыха, способу переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности образовательного процесса.

При организации образовательного процесса в объединениях по интересам в качестве методического материала возможно использование учебных программ по видам спорта для специализированных учебно-спортивных учреждений, утвержденных Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.



Выбор места занятий, использование упражнений, подвижных игр и условия проведения соревнований должны соответствовать возрастным-половым особенностям учащихся.

### ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
  2. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
  3. Смотрицкий А.Л. Теория и методика физ. культуры. Словарь-справочник / А.Л. Смотрицкий. – Минск: РИВШ, 2009–172 с.
  4. Методические материалы к профессиональному курсу «Инструктор Nordic Walking» /сост. : А.В. Волков, – Санкт-Петербург: 2010. – 41 с.
  5. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь. Учебные программы для ДЮСШ и СДЮШОР по видам спорта.
  6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 26 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятий видами спорта».
  7. Кодекс об образовании Республики Беларусь.
  8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
  9. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник»/ под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. – М., Советский спорт, 2007.
- Эйдер Е., Бойченко С.Д., Руденик В.В. Обучение движению. – Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография», 2003. – 291 с.