ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: B382EC34-4D81-9F13-24AE-F53A92BAF3F0
Владелец: Кузнецов Виктор Александрович
21.08.2023 12:58 (МСК)

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени В.С. Ощепкова»
(МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова»)

Принята
Тренерско-педагогическим советом
протокол от «28» февраля 2023 года № 2

Утверждена
Директор В.А. Кузнецов

Приказ от «23» мая 2023 № 60-ОД

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»

Уровень программы: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации программы:1 год
Количество часов: 144

Разработчик программы:
Инструктор-методист ФСО
Павлюченко А.В.

Александровск-Сахалинский
2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик ДОП. 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы. 4
1.3. Содержание программы. 5
1.4. Планируемые результаты 7
2. Комплекс организационно-педагогических условий 11
2.1 Календарный учебный график 11
2.2 Условия реализации программы 11
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса 11
2.3. Формы контроля 14
2.4. Оценочные материалы 15
2.5. Методические материалы 16
3. Список литературы 18

1. Комплекс основных характеристик ДОП.

1.1. Пояснительная записка

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

Актуальность и особенность Программы

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые культивируются в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова».

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях.

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

При подборе средств и методов практических занятий тренер- преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

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

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

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, 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 организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Уровень усвоения Программы – базовый.

Адресат Программы: данная программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 11 лет желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. Минимальная наполняемость группы - 8 человек. Максимальный состав групп не должен превышать 12 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Объем Программы: срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 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.

Режим занятий

Занятия проводятся 4 раза в неделю, продолжительность одного занятия 1 академический часа, 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, помощь в проведении соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров).

1.2. Цель и задачи программы.

При подборе средств и методов практических занятий тренер- преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта, культивируемых в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова».

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

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

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, 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 организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности к дальнейшему обучению по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Задачи Программы:

Обучающие

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

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать физические качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятияхфизкультурой и спортом.

1.3. Содержание программы.

Учебно-тренировочный план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	4	4	-	тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль,самоконтроль	4	4	-	тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	4	4	-	тестирование
4.	Лыжные гонки	26	2	24	учебно-тренировочные занятия
5.	Дзюдо	20	2	18	учебно-тренировочные занятия
6.	Самбо	20	2	18	учебно-тренировочные занятия
7.	Горнолыжный спорт	20	2	18	учебно-тренировочные занятия
8.	Футбол	20	2	18	учебно-тренировочные занятия
9	Баскетбол	22	2	20	учебно-тренировочные занятия

10.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Помощь в организации судейства школьных соревнований
	Всего:	**144**	**26**	**118**	

Содержание учебно-тренировочного плана

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.

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.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Проводится в форме теоретической подачи материала с использованием наглядного пособия.

Лыжные гонки

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.).

Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъем по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте.

Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

Дзюдо

Основные цели занятий ОФП заключается в следующем:

- предотвращении травм,
- восстановлении после травм,
- повышении уровня физической подготовленности в избранном виде спорта.

Самбо

На этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног–различные виды приседаний. Упоры–упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основные методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный.

Горнолыжный спорт

Для ОФП используются различные общеразвивающие упражнения и виды спорта, применяемые для пропорционального развития всех мышечных групп и физических качеств, усвоения разнообразных двигательных навыков и расширения координационных возможностей, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Футбол

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

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

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

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

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра

«треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

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

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

Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

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

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

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Инструкторская и судейская практика

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.

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

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

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

Контрольные испытания, соревнования Практика.

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

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

– положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры

для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры.

В области нравственной культуры:

– способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

– соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

– красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

– хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

– анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях);

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

– понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

– понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

– уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной

дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

–добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

–восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

–владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

–владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

–владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

–знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

–знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

–умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

–способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

–способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

–обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

–способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры:

–способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

–способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в изученных видах спорта;
- способы проведения занятий;

Уметь:

- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики изученных видов спорта
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- использовать знания, умения и двигательные навыки на практике.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	144	очно, 4 раза в неделю по 1 часу

2.2 Условия реализации программы

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.

Информационное обеспечение:

Нормативно-правовые материалы

–законы (Конституция, федеральные конституционные законы, федеральные законы и законы субъектов федерации);

–подзаконные акты (указы и распоряжения Президента РФ, постановления и распоряжения Правительства РФ, ведомственные акты федеральных органов исполнительной власти, подзаконные акты полномочных органов субъектов РФ, нормативно-правовые акты органов самоуправления, внутриорганизационные нормативные правовые акты.

Материалы непериодических изданий

Справочная литература

–энциклопедии (универсальные, отраслевые, тематические и персональные);

–словари (энциклопедические толковые, терминологические, лингвистические и биографические);

–справочники (биографические, статистические по областям знаний или практической деятельности; сборники крылатых слов, афоризмов, изречений, литературных цитат);

–календари наиболее важных событий и дат;

Художественная литература

–отдельные произведения;

–сборники;

–избранные сочинения;

–собрания сочинений по областям знаний.

Научная и научно-популярная литература

–издания о достижениях, современных проблемах и перспективах развития физической культуры и спорта

Материалы периодических изданий

Газеты

универсальные, отраслевые.

Журналы

научные, профессионально-производственные, научно-популярные, литературно-художественные.

Сборники

–статьи, посвященные физической культуре и спорту;

–тексты докладов и сообщений на научных конференциях.

Бюллетени

–тексты новых законодательных актов и постановлений;

–нормативные и прочие документы, регламентирующие физическую культуру и спорт

Аудиовизуальные материалы

Аудиоматериалы

–аудиокниги;

–фонограммы (фоноупражнений, фонотестов, фонозаписей текстов, рассказов, аудиозанятия и аудиолекции).

Видеоматериалы

–видеолекции;

–художественные и научно-популярные видеофильмы и видеофрагменты;

–видеозаписи занятий и различных упражнений;

–тематические слайды и транспаранты;

–презентации PowerPoint, Open Impress, Flash или SVG.

Фотоматериалы

–фотографии;

–диафильмы;

–диапозитивы (слайды);

–кодопозитивы по определенной тематике и др.

Интернет-источники

–сетевые базы данных;

–поисковые системы;

–видеоконференции, видеотрансляции;

–виртуальные семинары;

–телеконференции на специальных тематических форумах;

– телекоммуникационные проекты и др.

Кадровое обеспечение:

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми.

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

- психолого-тренер-преподавательские: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.
- практические: тренировочные 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 физическойкультурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания статьздоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких обучающихся, 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

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-тренер-преподавальческие – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

Методическое обеспечение занятий:

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

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

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

Для эффективной реализации Программы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. Наличие материально технического обеспечения

- мячи для футбола, 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 «баскетбол»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в «футбол»;
- гимнастические маты;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

2.3. Формы контроля

В течение учебного года тренер-преподаватель проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

- этап (стартовый) – проверка знаний и умений, обучающихся 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.
- этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.
- 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 общей физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений детей и проводится в течение всего года.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа предусматривает промежуточное и итоговое тестирование результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточное тестирование предусматривает 1 раз в полгода (декабрь) зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке с выполнением контрольных упражнений.

Итоговое тестирование проводится в конце каждого учебного года обучения (апрель- май) и состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП) и по технической подготовке (ТП). Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Программа тестирования ОФП может включать упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин., бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м.

При проведении тестирования по ОФП следует обратить внимание на создания условий для выполнения упражнений и на соблюдение требований инструкции:

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). Критерием служит максимальное число подтягиваний.

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения

«подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Критерием служит максимальное число отжиманий.

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха.

Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Критерием служит максимальный результат.

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом

2.4. Оценочные материалы

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- стремиться к систематическим занятиям спортом
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику видов спорта реализующихся в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова»
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности

знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о требованиях спортивного режима, гигиены и техники безопасности
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

По окончании всей программы воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно проводить утреннюю зарядку
- организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка»

Возможные формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст			
	8 лет	**9 лет**	**10 лет**	**11 лет**
Бег 30м (сек)	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.10	5.55	5.40	5.00

Челноч. бег 10х5м (сек)	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	140	150	160	165
Метание мяча (м)	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	16	17	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст			
	8 лет	**9 лет**	**10 лет**	**11 лет**
Бег 30м (сек)	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	130	135	140	150
Метание мяча (м)	15	18	20	22
Вис (сек)	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	12	13	14	15
Наклон вперёд из положения сидя (см)	7	9	10	11

2.5. Методические материалы

Формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- групповые учебно-тренировочные занятия - теоретические, практические, комбинированные (включают одновременно теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры);
- занятия оздоровительной и восстановительной направленности;
- итоговое и промежуточное тестирование;
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях школьного уровня, эстафетах, турнирах;
- участие в спортивных праздниках.

Методы организации и проведения тренировочной и образовательной деятельности:

Словесные методы:

- Беседы
- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Команды и распоряжения
- Подсчёт
- Анализ

Наглядные методы:

- Методические материалы, рекомендации,
- Показ специальных упражнений и техники приёмов по видам спорта
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, слайды, фотографии
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод

- Игровой метод (развивающие игры)
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя
- Методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков иумений)
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники и тактики определенного вида спорта и совершенствование их в индивидуальных, групповых и командных действиях
- Подвижные игры и игровые упражнения
- Игровая практика
- Элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- Прыжки и прыжковые упражнения
- Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;

3. Список литературы

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С.Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. -448 с.
3. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. -256 с.
4. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование,2015. - 512 с.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦОМОФВ» Москва, 2021. – 19 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
7. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 424 с.
8. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. –464 с.
9. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юныхспортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. – М. СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
10. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
11. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia,2014. – 176 с.