

Утверждена директором

№ ДО СПОР № 20

А.В. Мольков

2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА»

Муниципального учреждения дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва № 20»

срок реализации программы 10 месяцев

Разработчики Программы:

Деткова М.А. – Старший инструктор-методист
высшей категории МУ ДО СПОР № 20

Ярославль
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для СПОР.

Программа реализуется в ходе тренировочного процесса в МУ ДО СПОР № 20, как подготовительный этап для зачисления в группы начальной подготовки на программы спортивной подготовки.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что общефизическая подготовка по виду спорта является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Актуальность данной программы состоит в том, что занятия имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Цель:

- закаливание и укрепление детского организма;
- обеспечение всестороннего физического развития;
- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы физической подготовки;
- обучить основным двигательным умениям и навыкам;

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в спортивном зале.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицирована – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5-17 лет.

Сроки реализации программы – **10 месяцев.**

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на детские группы.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса тренировки и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении физических навыков может быть различной.

Занятия проводятся **3 раза в неделю.**

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения в спортивном;

- правила спортивного поведения

- правила личной гигиены;

- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о способах закалывания;

- об основных физических качествах человека

- о видах спорта.

Дети должны уметь:

- правильно выстраивать тренировочный процесс, без вреда для организма

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование умений и навыков, которое проводится 1 раз в год в декабре месяце в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

• открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;

• контрольные упражнения;

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
спортивно-оздоровительный	10 месяцев	5	5-20

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании.	1.1. Знания названий атрибутов для занятий физической культуры и спортом 1.2. Знание видов спорта.	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
2. Потребность заниматься.	2.1. Посещаемость занятий. 2.2. Активность на занятиях.	2. Анализ посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Умение самостоятельно организовать игры в зале, продемонстрировать свои успехи другим сверстникам.	3. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.

	<p>3.2. Активное участие в спортивной жизни школы.</p> <p>3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.</p>	
4. Опыт ЗОЖ.	<p>4.1. Потребность в самостоятельных, дополнительных занятиях.</p> <p>4.2. Самообслуживание, гигиена.</p>	<p>4. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.</p>

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Часы
1.	Основы техники безопасности	7
2.	Теоретическая подготовка	40
3.	Общая физическая подготовка	70
4.	Специальная физическая подготовка	80
5.	Контрольные нормативы	10
	Общее количество часов	207

Основы техники безопасности

Обучение правилам поведения в спортивном зале через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий учебных групп спортивной школы, беседа с тренером. Безопасное обращение со снарядами.

Темы теоретической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1.	Физкультура и спорт в РФ	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	1
4.	Правила поведения	1
5.	Формирование здорового образа жизни	1
6.	Спорт против курения, алкоголизма и наркомании	1
7.	Техника и терминология физической культуры	1
Итого часов		7

Средства обучения занятиям физической культурой

К основным средствам обучения относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения;
- игры в спортивном зале;

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала.

С помощью подготовительных упражнений решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных);
- устранение инстинктивного страха перед выполнением трудно-координационного упражнения – как основа психологической подготовки к обучению.

Упражнения с элементами акробатики и гимнастики:

Задачи:

- устранение инстинктивного страха;
- ознакомление с возможностями своего тела;
- обучение группировке при падении.

Прыжковые упражнения:

Задачи:

- тренирование выносливости;
- освоение навыка прыжков на скакалке различными способами;

Метание легких снарядов:

Задачи:

- освоение навыка метания различных снарядов;
- освоение быстрого принятия решений в сложной и изменчивой ситуации.

Игры

1. Игры на ознакомление и знакомство.
2. Игры с изоляцией зрительного анализатора
3. Игры на дыхание
4. Игры со скакалкой
5. Игры с мячом.

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путём воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т.е. помогают общему спортемену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах, коньках. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвигание, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, спортивные и подвижные игры.

Строевые упражнения. Повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвигание обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положении лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа).

Упражнения для развития мышц ног. Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

Общеразвивающие упражнения с предметами. С гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Лежа на спине, поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

Упражнения из других видов спорта. Ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике вида спорта.

Это упражнения на координацию движений, игровых упражнениях, бой с тенью, упражнения на специальных снарядах и специальных упражнениях с партнёром.

Предварительная специальная физическая подготовка, направлена на построение специального фундамента, цель которой – как можно более широко развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

В тренировке виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка.

Каждый раз при переходе к следующей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Техническая подготовка

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения, требующие определённой выносливости;
- упражнения, требующие высокой координации.

Биомеханические основы движений.

Движения в физической культуре и спорте в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей спортсмена имеют свои пространственные, временные, скоростные, динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передаётся в трёхсоставную цепь плечо-предплечье-кисть.

Тактическая подготовка

Под тактикой понимается искусство применения технических средств с учётом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю манере противника.

Тактические действия:

- подготовительные;
- наступательные;
- оборонительные.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами т.д.

Наступательные действия находят своё выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника.

Оборонительные действия применяются для того, чтобы пригнать длительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Оборонительные действия разделяют на: непреднамеренные и преднамеренные.

Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДОО и семьи в вопросах обучения детей и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей) .
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности) .
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.
8. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
9. Иллюстрации с изображением видов спорта.
10. Картинки с изображением знаменитых спортсменов.
11. Картоотека видеоматериалов для теоретических занятий.
12. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в зале.
13. Картоотека игр и упражнений в зале для каждой возрастной группы.
14. Комплексы дыхательных упражнений.
15. Подборка стихов, потешек, загадок о спорте.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Спортивный зал
2. Мячи разных размеров.
3. Скакалки
4. Теннисные мячи
5. Велотренажер
6. Гантели
7. Медицинбол разного веса
8. Диски с музыкальными композициями.
9. Штанга
10. Канат
11. Шведская стенка с перекладиной

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.- 863 с.
2. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суэлов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемияПресс, 2001. – 480 с.
3. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод.пособие / Н.Н.Никигушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.
4. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.
5. Ширяев А.Г. Учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.