

Администрация муниципального образования
Таштагольский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 5
от 10 июля 2023г.

Утверждено приказом
Приказ № 10 от 10 июля 2023г
Директора МБУ ДО ДЮСШ
Н.А. Гребенщиковой



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ**

Физкультурно-спортивной направленности
Базовый уровень

Возраст занимающихся: с 7-17 лет.

Срок реализации до 3-х лет

Разработчики:
Зам. директора по УВР
Бедарева Жанна Викторовна
Тренер-преподаватель
высшей категории
Шауро О.А.

Таштагольский муниципальный район 2023

Содержание

| | |
|---|----|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы | |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 4 |
| 1.3. Содержание программы | 5 |
| 1.4. Планируемые результаты | 17 |
| | |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий | |
| | |
| 2.1. Организационно – педагогические условий | 18 |
| 2.2. Форма аттестации. | 20 |
| 2.3. Оценочные материалы | 20 |
| 2.4. Условия реализации программы | 26 |
| 3. Список литературы | 27 |
| 4. Приложения | 28 |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке физкультурно-спортивной направленности предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование двигательных навыков и укрепление здоровья.

Без общефизической подготовки (далее - ОФП) не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для детей, которых каждый родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;
- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Правила внутреннего трудового распорядка;

- Положение о режиме занятий учащихся;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

Актуальность и целесообразность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как основа оздоровления нации.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Программа актуальна, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности обучающихся, способствует оздоровительному эффекту, а также занятия ОФП благотворно воздействуют на все системы и органы обучающихся. С основными характеристиками программы можно познакомиться, изучив таблицу №1

Таблица 1

Характеристики и особенности реализации программы

| Характеристика | Разноуровневость (ступенчатость) дополнительной общеразвивающей программы | Показатели | Специфика реализации |
|------------------|---|--|---|
| | | | Групповые программы для спортивно-оздоровительных групп |
| Уровень усвоения | Стартовый, базовый | Количество учащихся | 15-20 человек |
| | | Возраст учащихся | 7-17 лет |
| | | Срок обучения | 3 года |
| | | Режим занятий | 6 часов в неделю |
| | | Объём программы | 828 ч. (276 час. Ежегодно) |
| | | Медицинские требования | допуск к занятиям |
| | | Особенности состава учащихся | постоянный |
| | | Форма обучения | очная, возможно применение дистанционных форм обучения |
| | | Особенности организации образовательной деятельности | традиционная форма |

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: развитию физических качеств и способностей, укреплению здоровья, формированию у воспитанников потребности в здоровом образе жизни через различные виды спорта

Задачи:

- обучить определённым двигательным умениям и навыкам и укрепить здоровье

обучающихся;

- познакомить учащихся с различными видами спорта;
- развить скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;

воспитать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортом, формировать навыки ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;

- обучать учащихся игровой и соревновательной деятельности
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми, к формам активного отдыха и досуга.

Несмотря на повторяющиеся из года в год темы, содержание их углубляется и расширяется. Учебные планы по годам обучения представлены в таблицах №2, 3, 4.

1.3. Содержание программы

Таблица 2

1.3.1. Учебный план первого года обучения

| № п/п | Наименование разделов | Всего часов | Количество часов | | Формы аттестации/контроля |
|-------------|----------------------------------|-------------|------------------|------------|------------------------------------|
| | | | теория | практика | |
| I. | Теоретическая подготовка | 16 | 16 | - | Тестирование |
| II. | Практическая подготовка | 236 | 8 | 228 | Выполнение заданий |
| 2.1 | Обще подготовительные упражнения | 54 | 2 | 52 | Выполнение заданий |
| 2.2 | Легкая атлетика | 58 | 2 | 56 | Выполнение заданий |
| 2.3 | Гимнастика | 34 | 2 | 32 | Выполнение заданий |
| 2.4 | Подвижные игры, эстафеты | 50 | 2 | 48 | Выполнение заданий |
| 2.5 | Плавание | 40 | 2 | 38 | Выполнение заданий |
| III. | Контрольные нормативы | 8 | - | 8 | Тестирование нормативов ОФП |
| IV. | Соревнования. | 16 | - | 16 | Педагогическое наблюдение |
| | Итого: | 276 | 24 | 252 | |

Содержание программы первого года обучения

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы теоретических знаний.

Понятие «физическая культура». Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Понятие «общефизическая подготовка». Понятие о спортивной технике. Правила соревнований.

История развития вида спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Выбранный вид спорта на Олимпийских играх. Физическая культура и спорт в России. Единая

спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по виду спорта. Международные связи Российских спортсменов.

Индивидуальность построения режима дня спортсмена. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешного обучения. Чередование видов деятельности, учебы и отдыха.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном, спортивном зале (приложение №2).

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

Субъективные и объективные признаки утомления.

Восстановление с помощью рационального распределения нагрузок по этапам подготовки, постепенного возрастания тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, разнообразия средств и методов тренировки, переключения с одного вида спортивной деятельности на другой.

Психологические средства восстановления: создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, отвлекающие мероприятия; внушение.

Тема 3. Гигиенические требования, профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Кожные, подкожные, полостные повреждения во время занятий спортом. Правила профилактики спортивного травматизма: внимательность и собранность, соблюдение правил техники безопасности, правильная разминка и разогрев мышц, соответствующая форма и обувь

Раздел II. Практическая подготовка

Тема 1. Общеподготовительные упражнения.

Теория: правила выполнения общеразвивающих, легкоатлетических упражнений. Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр.

Практика: *Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения,

махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой впереднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистыепокачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног(вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; изположения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Тема 2. Легкая атлетика.

Теория. Техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Профилактика травм: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др. Техника ходьбы и бега. Техника метания мяча.

Практика. *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его (приложение №1).

Тема 3. Гимнастика.

Теория. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника выполнения организующих команд и приемов

Практика. Акробатические упражнения: обучение перекатам в группировке. Кувырки: вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Прыжки с пружинного гимнастическогомостика, мост из Положения стоя с помощью. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (приложение №1).

Тема 4. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Техника безопасности при проведении подвижных. Правила подвижных игр.
Практика. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. «У ребят порядок строгий», «Запрещённое движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», Волк во рву», Мяч - соседу». «Через кочки и пенёчки», «Космонавты», «Мяч среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Перетягивание каната», «Кто сильнее?», «Встречная эстафета»,

«Перебежка с выручкой», «Не давай мяч водящему», «Пионербол» ит.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Тема 5. Плавание.

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки. Основы прикладного плавания и спасения на воде. Правила транспортировки пострадавшего, способы транспортировки.

Практика. Погружение с головой под воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Задержка дыхания под водой и выдохи в воду. Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звёздочка», скольжение на груди, руки вперед, скольжение на спине, руки вдоль туловища. Плавание способом «кроль на груди»: при помощи ног или рук; с опорой на плавательную доску; на бортик бассейна.

Упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине»:

- 1) скольжение на спине;
- 2) скольжение с последующим движением ног;
- 3) то же с движением рук;
- 4) плавание с помощью только ног;
- 5) то же с помощью только рук;
- 6) проплывание отрезков в полной координации;
- 7) старт из воды.

Упражнения для освоения техники плавания способом «брасс на груди»:

- 1) движения ногами на суше, затем на воде, взявшись руками за бортик бассейна;
- 2) плавание с помощью движений ногами брассом на груди, руки вперёд, с плавательной доской в руках;
- 3) гребковые движения рук на суше;
- 4) плавание брассом на груди при помощи работы рук;
- 5) плавание брассом на груди с полной координацией движений с произвольным дыханием (вдох и выдох выполняются над водой).

Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом.

Игры на воде: «Скользящие стрелы», «Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Гонка катеров» (плавание на скорость с доской в руках) 25 м, «Туда – кролем, обратно – брасс! Эстафетное плавание 25 м.

Раздел III. Контрольные нормативы.

Теория: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

Практика:

Выполнение контрольных нормативов. Тестирование по ОФП включает в себя определение 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 1 минуту сек., Бег 30 м. (сек.), Челночный бег 3x10м. (сек.), Наклон вперед из положения стоя (см.), бег на длинные дистанции.

Форма контроля. Сдача контрольных нормативов.

Раздел IV. Соревнования

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др. Обучающиеся принимают участие не менее чем в четырех соревнованиях в год.

Таблица №3

1.3.2. Учебный план программы второго года обучения

| № п/п | Наименование разделов | Всего часов | Количество часов | | Формы аттестации/контроля |
|-------------|--|----------------|------------------|------------|--|
| | | | теория | практика | |
| I. | Теоретическая подготовка | 16 | 16 | - | Тестирование |
| II. | Практическая подготовка | 236 | 8 | 228 | Выполнение заданий |
| 2.1 | Обще подготовительные упражнения | 54 | 2 | 52 | Выполнение заданий |
| 2.2 | Легкая атлетика | 58 | 2 | 56 | Выполнение заданий |
| 2.3 | Гимнастика | 34 | 2 | 32 | Выполнение заданий |
| 2.4 | Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол) | 50 | 2 | 48 | Выполнение заданий |
| 2.5 | Плавание | 40 | 2 | 38 | Выполнение заданий |
| III. | Контрольные нормативы | 8 | - | 8 | Тестирование нормативов ОФП |
| IV. | Соревнования | 16 | - | 16 | Педагогическое наблюдение |
| | Итого: | 276 | 24 | 252 | |

Содержание программы второго года обучения

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы теоретических знаний.

ОФП как составляющая часть спортивной подготовки. Краткая характеристика физических качеств человека. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, командой, коллективом.

Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов. Сочетания технических приёмов.

Судейство соревнований. Состав и обязанности судейских бригад.

Обязанности и права участников. Система подведения итогов.

Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни. Роль и значение закаливания организма.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном, спортивном зале (приложение №2).

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Восстановление с помощью чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха, их продолжительности; чередования тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь); оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.

Гигиенические средства восстановления: водные процедуры закаливающего характера; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток.

Тема 3. Гигиенические требования, профилактика травматизма в спорте

Значение витаминов и минеральных солей в питании человека, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания.

Правила профилактики спортивного травматизма: правильная техника, адекватный расход энергии, долечивание старых травм.

Раздел II. Практическая подготовка

Тема 1. Общеподготовительные упражнения.

Теория: правила выполнения общеразвивающих, легкоатлетических упражнений. Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр.

Практика. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком,

резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 2. Легкая атлетика.

Теория. Техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Профилактика травм: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др. Техника ходьбы и бега. Техника метания мяча.

Практика

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м) (приложение №2).

Тема 3. Гимнастика.

Теория. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника выполнения организующих команд и приемов

Практика.

Силовые упражнения: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Вис на согнутых и полусогнутых руках. Подъем переворотом на высокой перекладине. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. В парах с партнёром (приложение №1).

Тема 4. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Техника безопасности при проведении подвижных. Правила подвижных игр.
Практика.

Эстафеты с лазанием и пере лазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. Очень полезная игра на координацию, равновесие и внимание «Море волнуется раз, море волнуется два, три ... – морская фигура на месте замри».

Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.
Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

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. Участие в соревнованиях.

Тема 5. Плавание.

Теория: Влияние на организм человека занятий плаванием. Основы знаний по плаванию.

Практика. Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение. Плавание кролем и брассом: при помощи рук, при помощи ног, с поддерживающими средствами в руках (плавательная доска и др.).

Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом.

Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?» (плавание при помощи рук кролем на груди).

Раздел III. Контрольные нормативы

Теория: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

Практика:

Выполнение контрольных нормативов. Тестирование по ОФП включает в себя определение 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 1 минуту сек., Бег 30 м. (сек.), Челночный бег 3x10м. (сек.), Наклон вперед из положения стоя (см.), бег на длинные дистанции.

Форма контроля. Сдача контрольных нормативов.

Раздел IV. Соревнования

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др. Обучающиеся принимают участие не менее чем в пяти соревнованиях в год.

Таблица №4

1.3.3. Учебный план программы третьего года обучения

| № п/п | Наименование разделов | Всего часов | Количество часов | | Формы аттестации/контроля |
|-------------|---|-------------|------------------|------------|------------------------------------|
| | | | теория | практика | |
| I. | Теоретическая подготовка | 16 | 16 | - | Тестирование |
| II. | Практическая подготовка | 236 | 8 | 228 | Выполнение заданий |
| 2.1 | Обще подготовительные упражнения | 54 | 2 | 52 | Выполнение заданий |
| 2.2 | Легкая атлетика | 58 | 2 | 56 | Выполнение заданий |
| 2.3 | Гимнастика | 34 | 2 | 32 | Выполнение заданий |
| 2.4 | Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол) | 50 | 2 | 48 | Выполнение заданий |
| 2.5 | Плавание | 40 | 2 | 38 | Выполнение заданий |
| III. | Промежуточная аттестация | 8 | - | 8 | Тестирование нормативов ОФП |
| IV. | Спортивные праздники, соревнования | 16 | - | 16 | Педагогическое наблюдение |
| | Итого: | 276 | 24 | 252 | |

Содержание программы третьего года обучения

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы теоретических знаний.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств. Биомеханические основы техники выполнения упражнений. Компоненты тренировочной нагрузки. Чувство ответственности перед коллективом в процессе занятий.

Физиология спортивной тренировки. Методика планирования самостоятельных занятий.

Основы рационального питания. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.

Инструктаж по технике безопасности (приложение №2).

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Признаки утомления, переутомления, перенапряжения. Врачебный контроль. Индивидуальная карта физического состояния спортсмена.

Восстановление с помощью упражнений для активного отдыха и расслабления; корригирующих упражнений для позвоночника; дней профилактического отдыха.

Физиотерапевтические средства восстановления: душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю; аэризация, массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Тема 3. Гигиенические требования, профилактика травматизма в спорте.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Правила профилактики спортивного травматизма: работа с тренером; соблюдение методик тренировки; грамотное завершение тренировки; баланс между силой и гибкостью.

Раздел II. Практическая подготовка

Тема 1. Общеподготовительные упражнения.

Теория: правила выполнения общеразвивающих, легкоатлетических упражнений. Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр.

Практика.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты

вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Тема 2. Легкая атлетика.

Теория. Техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Профилактика травм: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др. Техника ходьбы и бега. Техника метания мяча.

Практика

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях).

Тема 3. Гимнастика.

Теория. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника выполнения организующих команд и приемов

Практика

Упражнения на преодоления собственного веса: поднимание туловища из

различных положений, подъём силой. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Для мышц нижних конечностей – приседания на одной, двух ногах. Упражнения для мышц голени – подъём на носки, стоя на возвышении (приложение №1).

Тема 4. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Техника безопасности при проведении подвижных. Правила подвижных игр.
Практика.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов (приложение №1).

Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.
Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

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. Участие в соревнованиях.

Раздел III. Контрольные нормативы.

Теория: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

Практика:

Выполнение контрольных нормативов. Тестирование по ОФП включает в себя определение 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 1 минуту сек., Бег 30 м. (сек.), Челночный бег 3х10м. (сек.), Наклон вперед из положения стоя (см.), бег на длинные дистанции.

Форма контроля. Сдача контрольных нормативов.

Раздел IV. Спортивные праздники, соревнования

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др. Обучающиеся принимают участие не менее чем в семи соревнованиях в год.

1.4. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты:

В результате регулярного посещения занятий занимающиеся повысят уровень своей физической подготовленности и будут иметь:

1 год обучения

- знания по технике выполнения основных движений в ходьбе, беге, прыжках,
- метании и умения их правильно выполнять
- знание различных видов спорта;
- знание правил подвижных игр и умение играть;
- знание режима дня, правил личной гигиены и соблюдение этих правил;
- знание правил самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях и дома;
- стремление соблюдать правила ЗОЖ;
- развиты двигательные и координационные способности.

2 год обучения

- знание правил игры в волейбол, баскетбол и пионербол, умение играть по правилам;
- владение элементарными навыками самоконтроля;
- уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки,
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- владение техникой выполнения двигательных действий;
- потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,

сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- выполнять основные технические приёмы спортивных игр.
- выполнять основные способы плавания
- развиты нравственные и волевые качества личности учащихся.

3 год обучения

- знание основных приёмов двухсторонних игр;
- знание комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью,
- умение выполнять их самостоятельно;
- навыки дисциплины и самоорганизации;
- развиты двигательные качества учащихся (быстрота, выносливость, гибкость, сила);
- усовершенствовать выполнения основные технические приёмы спортивных игр;
- усовершенствовать выполнения основных способов плавания.

Основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Используются следующие формы подведения итогов реализации программы:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдений за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- выполнение контрольных нормативов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Организационно – педагогические условия.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

2.1.1 Набор. При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям общей физической подготовки;

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным спортом.

2.1.2. Формирование групп осуществляется с учетом возрастных особенности психофизиологического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

2.1.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

2.1.4. Наполняемость группы: от 15 до 20 человек.

2.1.5. Состав группы – постоянный .

2.1.6. Информационно-методические условия реализации программы

Большие возможности для образовательной деятельности заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные: турниры, эстафеты, игры.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):
- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);

- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Для комплектования групп по данной программе не проводится отбор учащихся по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям. К

занятиям допускаются все лица, желающие заниматься физической культурой и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется как физкультурно-оздоровительная, так и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности. Группа комплектуется в составе не менее 12 человек.

Занятия проходят 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия - 2 часа (таблица № 5).

Таблица 5

Организация занятий по программе

| Год обучения | Наполняемость групп | Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
|--------------|---------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------|
| Весь период | 15-20 чел. | 2 час | 3 раза | 6 | 276 |

2.2. Формы аттестации.

В ходе реализации программы используется промежуточное и итоговое тестирование. Для перевода обучающихся на следующий год обучения проводится итоговое тестирование. В тесты включаются Таблица № 6, 6.1:

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Промежуточный контроль проходит в форме тестирования ОФП. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения. Кроме этого проходит стартовый контроль в форме тестирования ОФП в октябре.

По результатам тестирования определяется уровень физической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня. Положительным результатом освоения программы является динамика роста по ОФП, а также выступление на соревнованиях.

2.3.Оценочные материалы.

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» см. таблицу № 8, 8.1.

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВИДАМ ПРОГРАММ
(ЮНОШИ)

| № | Контрольные упражнения | Баллы | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ | | | | | |
|-----|-------------------------------|-------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | 7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 |
| 1 | Бег 10 м.(сек.) | 5 | 3,3 и мен. | | | | | |
| 1.1 | | 4 | 3,4 | | | | | |
| | | 3 | 3,5-3,8 | | | | | |
| | | 2 | 3,9-4,1 | | | | | |
| | | 1 | 4,2 и бол. | | | | | |
| 1.2 | Бег 30 м.(сек.) | 5 | 8,3 и мен. | 5,9 и мен. | 5,3 и мен. | 5,0 и мен. | 4,6 и мен. | |
| | | 4 | 8,4-8,6 | 5,8-6,5 | 5,4-5,9 | 5,1-5,4 | 4,7-5,0 | |
| | | 3 | 8,7-9,6 | 6,4-7,1 | 5,8-6,3 | 5,5-5,8 | 5,1-5,4 | |
| | | 2 | 9,7-10,6 | 7,2-7,9 | 6,4-6,9 | 5,9-6,3 | 5,5-5,8 | |
| | | 1 | 10,7 и бол. | 8,0 и бол. | 7,0 и бол. | 6,4 и бол. | 5,9 и бол. | |
| 1.3 | Бег 60 м.(сек.) | 5 | | | | 9,4 и мен. | 8,1 и мен. | 7,9 и мен. |
| | | 4 | | | | 9,5-10,2 | 8,2,-9,1 | 8,0-8,4 |
| | | 3 | | | | 10,3-11,1 | 9,2-9,7 | 8,5-9,0 |
| | | 2 | | | | 11,2-11,9 | 9,8-10,2 | 9,1-9,6 |
| | | 1 | | | | 12,0 и бол. | 10,3 и бол. | 9,7и бол. |
| 1.4 | Бег 100 м.(сек.) | 5 | | | | | | 13,2 и мен. |
| | | 4 | | | | | | 13,3-14,1 |
| | | 3 | | | | | | 14,2-14,8 |
| | | 2 | | | | | | 14,9 -14,15 |
| | | 1 | | | | | | 14,16 и бол. |
| 2 | Челночный бег 3X10м. (сек) | 5 | 9,9 и мен | 9,1 и мен | 8,4 и мен | 7,7 и мен | 7,1 и мен | |
| | | 4 | 10,0-10,8 | 9,2-9,8 | 8,5-9,2 | 7,8-8,5 | 7,2-7,7 | |
| | | 3 | 10,9-11,2 | 9,9-10,5 | 9,3-9,7 | 8,6-9,2 | 7,8-8,2 | |
| | | 2 | 11,3-11,9 | 10,4-10,7 | 9,8-10,1 | 9,3-9,9 | 8,3-8,7 | |
| | | 1 | 12,0 и бол. | 10,8 и бол. | 10,2 и бол. | 10,0 и бол | 8,8 и бол | |

| | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|-----------------------|---|---|---|--|---|---|
| 3 | Прыжок в длину с места, (см) | 5 4 3 2 1 | 115 и больше 114-95 94-85 84-80 79 и мен. | 142 и больше 141-122 121-108 107-94 93 и мен. | 162 и больше 161-142 141-128 127-117 116 и мен. | 183 и больше 182-162 163-147 146-126 125 и мен. | 218 и больше 217-193 192-167 166-141 140 и мен. | 235 и больше 234-213 212-192 191-181 180 и мен. |
| 4 4.1 | Шестиминутный бег (м) | 5 4 3 2 1 | 800 и больше 799-600 599-400 399-300 299 -200 | | | | | |
| 4.2 | Бег 1000м(мин,сек.) | 5 4 3 2 1 | | 5.12 и мен 5.13-6.30 6.31-7,21 7,22-8,12 8,13 и бол | 4.42 и мен 4.43-5.41 542.-6.20 6.21-6.30 6.31 и бол | | | |
| 4.3 | Бег 1500м(мин,сек.) | 5 4 3 2 1 | | | | 6,40 и мен 6,41-7,55 7,56.-8.30 8,31-8.56 8,57 и бол | | |
| 4.4 | Бег 2000м(мин,сек.) | 5 4 3 2 1 | | | | | 8,00 и мен 8,01-9,27 9,28.-10,10 11,11 -11,48 11,49 и бол | |
| 4.5 | Бег 3000м(мин,сек.) | 5 4 3 2 1 | | | | | | 12,20 и мен 12,21-14,10 14,11.-15,20 15,21 -16,31 17,32 и бол |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 5 4 3 | 7 и бол. 6-3 1 | 7 и бол. 3 2-1 | 8 и бол. 7-4 3 | 9 и бол. 8-5 3 | 11 и бол. 10-6 5-4 | 13 и бол. 12-8 7-6 |

| | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------------|--|--|---|---|---|---|
| | | 2 1 | 0 -1 | 0 -1 | 2 1 | 2 1 | 3-2 1 | 5-4 3-1 |
| 6 6.1 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 5 4 3 2 1 | | 5 и бол. 4 3 2 1 | 6 и бол. 5 4 3 2-1 | 8 и бол. 7-5 4-3 2 1 | 13 и бол. 12-9 8-5 4-3 2-1 | 15 и бол. 14-12 11-8 7-5 4-3 |
| 6.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 4 3 2 1 | | 18 и больше 17-11 10-5 4-3 2-1 | 22 и больше 21-13 12-10 9-7 6-1 | 29 и больше 28-18 17-12 11-8 7-1 | 37 и больше 38-25 24-19 18-14 13-4 | 43 и больше 42-32 31-25 24-18 17-5 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек | 5 4 3 2 1 | 15 и бол. 14-12 11 10-8 7 и мен. | 37 и бол. 36-25. 24-20 19-16 15 и мен. | 43 и бол. 42-33 32-26 25-20 19 и мен. | 47 и бол. 46-37 36-31 30-25 24 и мен. | 50 и бол. 49-40 39-34 33-29 28 и мен. | 51 и бол. 50-41 40-35 34-28 27 и мен. |

Таблица № 6.1.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ)

| № | Контрольные упражнения | Баллы | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ | | | | | |
|----------|------------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|-------|
| | | | 5-7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 |
| 1 1.1 | Бег 10 м.(сек.) | 5 4 3 2 1 | 3,3 и мен. 3,4-3,6 3,7-4,0 4,1-4,3 4,4 и бол. | | | | | |
| 1.2 | Бег 30 м.(сек.) | 5 4 3 2 1 | 8,8 и мен. 8,9-9,1 9,2-10,1 10,2-10,4 10,5 и бол. | 6,1 и мен. 6,2-6,6 6,7-7,3 7,4-8,3 8,4 и бол. | 5,5 и мен. 5,6-6,1 6,2-6,5 6,6-7,0 7,1 и бол. | 5,2 и мен. 5,3-5,7 5,8-6,1 6,2-6,5 6,6 и бол. | 4,9 и мен. 5,0-5,3 5,2-5,7 5,8-6,2 6,3 и бол. | |

| | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------|-----------------------|--|---|--|--|---|---|
| 1.3 | Бег 60 м.(сек.) | 5 4 3 2 1 | | | | 9,9 и мен. 10,0-10,7 10,8-11,5 11,6-12,3 12,4 и бол. | 9,5 и мен. 9,6-10,2 10,3-10,8 10,9-11,3 11,4 и бол. | 9,2 и мен. 9,3-9,9 10,0-10,7 10,8-11,4 11,5 и бол. |
| 1.4 | Бег 100 м.(сек.) | 5 4 3 2 1 | | | | | | 15,8 и мен. 15,9-16,9 17,0-17,9 18,0-18,9 19,0 и бол. |
| 2 | Челночный бег 3X10м. (сек) | 5 4 3 2 1 | 10,8 и мен 10,9-11,3 11,4-11,7 11,8-12,3 12,4 и бол. | 9,4 и мен 9,5-10,2 10,3-10,8 10,9-11,2 11,3 и бол. | 8,6 и мен 8,7-9,4 9,5-10,1 10,2-10,7 10,8 и бол. | 8,0 и мен 8,1-8,9 9,0-9,6 9,7-10,2 10,3 и бол | 7,9 и мен 8,0-8,7 8,8-9,1 9,2 -9,5 9,6 и бол | |
| 3 | Прыжок в длину с места, (см) | 5 4 3 2 1 | 107 и больше 106-87 86 -77 76-70 69 и мен. | 137 и больше 136-117 116-103 102-90 89 и мен. | 152 и больше 151-132 131-118 177-107 106 и мен. | 167 и больше 168-147 146-132 131-136 137 и мен. | 183 и больше 182-162 161-148 147-143 142 и мен. | 188 и больше 189-173 174-157 156-152 151 и мен. |
| 4 4.1 | Шестиминутный бег (м) | 5 4 3 2 1 | 700 и больше 699-500 499-300 299-200 199 -100 | | | | | |
| 4.2 | Бег 1000м(мин,сек.) | 5 4 3 2 1 | | 5.55 и мен 5.56-6.55 6.56-7,45 7.46-8.40 8,41 и бол | 5,03 и мен 5,04-6,12 6,13.-6.40 6.41-7.06 7,07 и бол | | | |
| 4.3 | Бег 1500м(мин,сек.) | 5 4 3 2 1 | | | | 7,03 и мен 7,04-8,15 8,16.-9,10 9,11-9,18 9,19 и бол | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----------------------|--|---|--|---|--|--|
| 4.4 | Бег 2000м(мин,сек.) | 5 4 3 2 1 | | | | | 9,55 и мен 9,56-11,27 11,28.-12,40 12,41-13,19 13,20 и бол | 9,45 и мен 9,46-11,10 11,11.-12,25 12,26-13,40 13,41 и бол |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 5 4 3 2 1 | 9 и бол. 6-5 3 2-1 0 | 9 и бол. 8-5 4-3 2 1 | 11 и бол. 10-5 3 2 1 | 13 и бол. 12-6 5-4 3 2 | 15 и бол. 14-8 7-5 4-2 3 | 16 и бол. 15-9 8-7 6-5 4 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 4 3 2 1 | | 12 и больше 11-7 6-4 3-2 1 | 13 и больше 12-7 6-5 5-4 3-2 | 15и больше 14-9 8-6 5 4 | 16 и больше 15-11 10-7 6 5 | 17 и больше 65-12 11-8 7 6 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек | 5 4 3 2 1 | 14 и бол. 13-11 10 9- 7 6 и мен. | 32 и бол 31-22. 21-17 16-13 12 и мен. | 37 и бол. 36-28 27-23 22-18 17и мен. | 41 и бол. 40-31 30-27 26-23 22 и мен. | 44 и бол. 43-35 34-31 30-27 26 и мен. | 45 и бол. 44-37 36-32 31-28 27 и мен. |

2.4. Условия реализации программы

Распределение часов на изучение материала в течение учебного года представлено в таблице №7.

Таблица 7

2.4.1. Календарный учебный график для групп 1-3 года обучения

| <i>Месяц</i> | <i>IX</i> | <i>X</i> | <i>XI</i> | <i>XII</i> | <i>I</i> | <i>II</i> | <i>III</i> | <i>IV</i> | <i>V</i> | <i>VI</i> | <i>VIII</i> |
|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Обще подготовительные упражнения | 8 | 8 | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 2 | 2 |
| Легкая атлетика | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 8 | 8 | 4 | 4 | 4 |
| Гимнастика | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Спортивные и подвижные игры | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные нормативы | | | | 4 | | | | | 4 | | |
| Соревнования | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого | 31 | 31 | 27 | 27 | 23 | 26 | 27 | 27 | 23 | 17 | 17 |

2.4.2. Материально-техническое обеспечение (на одну группу):

- гимнастические коврики - 15 шт.
- волейбольные мячи - 15 шт.
- баскетбольные мячи - 15 шт.
- гимнастические обручи - 10 шт.
- гимнастические маты - 5 шт.
- гимнастические палки - 15 шт.
- скакалки - 10 шт.
- гимнастическая стенка 3-4 пролета
- гимнастические скамейки - 4 шт.
- обручи-6 шт.
- кегли-14 шт.
- набивные мячи- 8 шт.

2.4.2. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по ОФП и СФП.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в спортивных играх: баскетбол, волейбол.

2.4.3. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.4.5. Информационное обеспечение: использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

3. Список литературы

1. В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов Гимнастика: учебник. - Изд. 2-е, доп. Перераб. [Текст] / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов, И.Б. - Ростов н/Д. : Феникс, 2011.
2. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст] /И.М. Воротилкина - Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2014 г.
3. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников [Текст] / Н.С. Голицына. - Москва, 2001 г.
4. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. - Гимнастика: Учеб. для вузов [Текст]/ М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. Издательский центр «Академия», 2010. печ.л.- (Высш. проф.образование).
5. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе [Текст] / Зинин А.М. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] /В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
7. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников [Текст] /О.В. Козырева. - Москва, Просвещение, 2015г.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст] / Д.И. Нестеровский - М.: Издательский центр «Академия», 2006.
9. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду [Текст] /К.К. Утробина- «Издательство ГНОМ и Д», 2005 г.

Интернет- ресурсы

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://russiabasket.ru>
2. ГБУ «Спортивная школа Олимпийского резерва №71 «Тимирязевская» г. Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teambasket.ru/>
3. ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им.Ю.А. Равинского г. Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trinta.ru>
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
5. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
6. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России - www.sportgymrus.ru

Общие требования безопасности в группах ОФП

- К тренировочным занятиям обучающиеся допускаются только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий по ОФП возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- Занятия по ОФП, спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- При проведении занятий по ОФП, спортивным и подвижным играм в зале должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами оказания первой медицинской помощи при травмах.
- О каждом несчастном случае с занимающимися необходимо немедленно сообщить преподавателю, который передает информацию о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправляет его в ближайшую лечебную организацию.
- В процессе занятий тренер-преподаватель и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.
- Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и подвергаются по необходимости проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- ✓ Тщательно проветрить спортивный или тренажерный зал.
- ✓ Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления используемого оборудования и другого спортивного инвентаря. Проверить спортивную площадку на отсутствие посторонних предметов на полу.
- ✓ Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- ✓ Занимающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

- ✓ Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
- ✓ Тренеру-преподавателю провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

- Занятия в зале проходят согласно расписанию.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий, добиваться точного выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- На занятиях спортивными и подвижными играми должно быть исключено:
 - пренебрежительное отношение к разминке;
 - неправильное обучение технике физических упражнений;
 - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);
 - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя;
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

- ✓ При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- ✓ При получении занимающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- ✓ При возникновении пожара в спортивном зале действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Методические материалы

Для успешного освоения программы по настольному теннису обучающимся необходимо иметь хорошую общефизическую подготовку, поэтому тренер-преподаватель уделяет этому значительное внимание. Для этого используются следующие упражнения.

Примерный комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений

1. Приседания.

2. Выпады, (пистолетик).
3. Выпады, в прыжке со сменой ног.
4. Подъем таза из положения сед, упор сзади.
5. Подъем таза лежа на спине.
6. Подъем ноги (колена) в сторону в упоре стоя на коленях.
7. В упоре стоя на коленях, подъем прямой (согнутой в колене) ноги.
8. Скручивания.
9. Обратные скручивания.
10. Двойное скручивание.
11. Диагональное скручивание.
12. Двойное боковое скручивание.
13. Подъем туловища в сед.
14. Планка.
15. «Складка в упоре лежа».
16. Отжимания в упоре лежа. 8
17. Тяга гири в наклоне.
18. В упоре стоя на коленях, диагональный подъем прямой ноги и руки.

Гимнастические упражнения прикладного характера

1. Отжимания в упоре на параллельных брусьях;
2. Подтягивание из виса на перекладине;
3. На перекладине выход силой;
4. На перекладине подъем ног;
5. Упражнения на гибкость.

Специальные упражнения с отягощением

1. Для дельтовидных мышц:
 - лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъем гантелей вперед-вверх;
 - стоя поочередный подъем прямых рук вперед снизу вверх на блочном тренажере;
 - стоя подъем рук с гантелями в стороны - вверх;
 - лёжа на наклонной скамье на боку, подъем гантели от бедра вверх;
 - сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;

- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.
2. Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):
 - лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
 - сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
 - сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
 - сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;
 3. Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):
 - стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
 - стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
 - сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
 - отжимания на брусьях обратным хватом.
 4. Для мышц предплечья: - сжимание резинового жгута или пружинного эспандера;
 - сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
 - стоя 10кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.
 5. Для грудных мышц:
 - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
 - лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
 - сидя сведение рук на блочном тренажёре; - отжимания в упоре на брусьях;
 - лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.
 6. Для мышц спины: 9 - тяга штанги к поясу в наклоне;
 - стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
 - стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
 - из вися на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
 - сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
 - лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.
 7. Для мышц живота: - лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
 - лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
 - стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
 - сидя сгибание туловища до касания коленями груди.
 8. Для четырёхглавой мышцы бедра:
 - приседания со штангой на плечах, груди;

- жим штанги ногами на тренажёре «Гак».

-сидя разгибание ног на тренажёре.

9. Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

10. Для мышц голени: - стоя подъём на носки со штангой на плечах;

- подъём носков в тренажере для жима ногами;

Комплекс упражнений с гирями (вес гирь 16-24 кг):

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);

- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять дугу гирей вперёд-назад.

Тоже повторить левой рукой:

- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение.

Тоже выполнить, приседая на левую ногу:

- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;

- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;

- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение, тоже выполнить левой ногой;

-широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;

-стоя в наклоне, тяга гири к поясу;

- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;

-стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ:

Комплекс упражнений № 1 по ОФП

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и. п. (до 20 раз)

3. И.П. – о. с., ноги на ширине плеч.

На раз – руки вперёд; На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и. п. (до 20 раз)

4. И.П. – упор, сидя сзади.

Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.

5. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

7. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

Комплекс упражнений № 2 по ОФП

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

2. И.П. – упор лёжа.

Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и. п. – 10 – 15 раз
(особое внимание – держать туловище прямо).

3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).

На раз – руки вверх;

На два – и. п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и. п. (10 – 15 раз)

4. И.П. – основная стойка, в руках гантели.

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и. п.

5. И.П. – о. ст., руки на поясе.

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола; На
два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

6. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены
(диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.

8. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с

гантелями в руках) («перекаты»).

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки

вперед);

На два – и. п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На четыре – и. п. (10 -15 раз на каждую ногу)

9. И.П. – упор присев.

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

10. Обруч – до 30 минут.

Комплекс упражнений № 3 по ОФП

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И. П. – упор лёжа.

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд. Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 10 – 12 раз.

3. И.П. – о. ст. (в руках гантели).

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три - руки в сторону;

На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

4. И.П. – о. ст., руки на поясе.

40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

5. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)

На раз - согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);

три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);

На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).

6. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.

Одновременное поднятие туловища и ног. И.П.

(10 – 14 раз)

7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях

Поднятие туловища с поворотом в правую или левую стороны. И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)

8. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.

«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

9. И.П. упор лёжа.

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

10. Обруч – 30 – 40 минут.