МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: C=RU, S=Рязанская область, STREET=21 Д, L=Новомичуринск, T=Директор, O=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "" ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"" ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ", ОГРН=1026200622348, СНИЛС=06615531455, OID.1.2.643.100.4=6211004728, ИНН=621100567387, E=sport42028buh@yandex.ru, G=Анна Ишфановна, SN=Кашто, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "" ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"" ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ"
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-11-30 09:13:26
Foxit Reader Версия: 9.7.2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка
(подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждено»
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области

_____ А.И. Кашто
«16» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка
(подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)»

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 6 -7 лет
Количество обучающихся в группе: 15 человек
Количество часов в неделю: 2
Количество часов в год: 72

Автор:
директор
Кашто Анна Ишфановна

г.Новомичуринск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Роль и место Программы в образовательной программе	4
Воспитательный потенциал	6
Цель и задачи программы	6
Содержание программы	7
Планируемые результаты	9
Учебный план (календарный учебный график)	10
Содержание учебного плана	11
Годовой календарный учебный график	13
Условия реализации программы	14
Формы аттестации	15
Методические материалы	17
Список литературы	18

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)» (далее — Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания обучающихся; формирование моральных и волевых качеств; с целью подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы в том, что она разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий в учебных группах «Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)» используются спортивные сооружения: спортивный зал.

Тренер-преподаватель должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, 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.

Для возрастной группы обучающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в спортивных мероприятиях.

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 и видов испытания ГТО.

Роль и место Программы в образовательной программе учреждения:

Программа способствует повышению качества жизни, так как приобщает детей к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, побуждает к достижению общественно значимого результата. Программа способствует развитию способностей и интересов, жизненному и профессиональному самоопределению подрастающего поколения. Занятия детей по программе является профилактикой беспризорности, правонарушений, наркомании и алкоголизма.

Своевременность Программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие обучающихся организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы,

психических процессов. Также программой предусмотрена подготовка обучающихся I ступени к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

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.

Необходимость Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями.

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.

Данная Программа ***соответствует потребностям времени***, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих принимать участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО, предъявляя посильные требования к обучающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами общей физической подготовки.

Отличительные особенности.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей.

Адресат программы.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах 15 человек. Продолжительность занятий обучающихся 6-7 лет - 1 академический час.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей. Большие возможности для учебно-воспитательной работы в учреждении заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими ***методами обучения***, рекомендуемыми данной Программой являются: словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Воспитательный потенциал Программы

Основной деятельностью и базовым компонентом Программы является обучение, которое предполагает освоение норм, правил, знаний, фактов, то есть достижений социального опыта, ценностей в активной совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Обучение выходит на процесс формирования целостной личности, ее способностей и потребностей думать, действовать и общаться.

Объем и срок освоения Программы

Полный курс обучения по программе составляет 9 месяцев, количество часов в год – 72. Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает тренеров-преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности, подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа последовательно решает основные ***ЗАДАЧИ*:**

1. Учить планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры.
2. Учить выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
3. Учить выполнять двигательные навыки и умения различными способами в вариативных условиях.
4. Организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
5. Учить проводить занятия физическими упражнениями с разной целевой направленностью.
6. Учить объяснять технику выполнения двигательных действий, находить ошибки и исправлять их.
7. Учить бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.
8. Учить осознанно проявлять стремление к новым знаниям и умениям, к достижению более высоких результатов.
9. Учить использовать информационные средства для решения различных задач в процессе поиска дополнительной информации, выполнять творческие проекты отдельных упражнений.
10. Учить планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения образовательных задач;
11. Учить проявлять инициативу и самостоятельность при выполнении заданий, организации рабочего пространства.
12. Способствовать в проявлении у обучающихся потребности в здоровом образе жизни.
13. Учить использовать полученные навыки для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
14. Учить обучающихся презентовать свою работу, оценивать качество работы партнера.
15. Учить распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной физической работы.
16. Развивать желание у обучающихся участвовать в обсуждении достигнутых результатов и в оценке качества проделанной работы.
17. Учить пользоваться необходимыми знаниями в области специально - оздоровительных групп специальной физической подготовки;
18. Учить использовать меры профилактики простудных и других заболеваний (умение одеваться по погоде, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила гигиены);
19. Учить оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса.
20. Развивать повышение уровня функциональных возможностей организма.
21. Учить оценивать состояние здоровья и регулировать свою нагрузку.

22. Развивать у обучающихся в здоровом образе жизни.
23. Развивать положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
24. Воспитывать целеустремленность, волю, дисциплинированность, ответственность.
25. Воспитывать у обучающихся желание взаимодействовать в коллективе, выстраивать неконфликтные отношения со сверстниками.
26. Развивать умение в общении со сверстниками и взрослыми соблюдать этические нормы поведения.

3.Содержание программы

Срок реализации Программы - 9 месяцев. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **72 часа.** Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в спортивных мероприятиях.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению законных представителей обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии **здоровья.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры, спортивные мероприятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, 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), овладение двигательной культурой (показательные выступления), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров и т.д.).

4. Планируемые результаты

Обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами в вариативных условиях;

-организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-проводить занятия физическими упражнениями с разной целевой направленностью

-объяснять технику выполнения двигательных действий, находить ошибки и исправлять их;

-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного материала.

Обучающиеся должны уметь:

-осознанно проявлять стремление к новым знаниям и умениям, к достижению более высоких результатов;

- использовать информационные средства для решения различных задач в процессе поиска дополнительной информации, выполнять творческие проекты отдельных упражнений.

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения образовательных задач;

- проявлять инициативу и самостоятельность при выполнении заданий, организации рабочего пространства.

- проявлять потребность в здоровом образе жизни;

- использовать полученные навыки для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

- презентовать свою работу, оценить качество работы партнера;

- распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной физической работы;

- участвовать в обсуждении достигнутых результатов и в оценке качества проделанной работы.

- владеть необходимыми знаниями в области лечебной физической культуры;

- применять меры профилактики простудных и других заболеваний (умение одеваться по погоде, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила гигиены);

- умеет оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса;

- повышать уровень функциональных возможностей организма;

-уметь оценивать состояние здоровья и регулировать свою нагрузку;

-проявлять заинтересованность в здоровом образе жизни;

- проявлять положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Личностные результаты освоения учебного материала.

Обучающиеся должны уметь:

- проявлять целеустремленность, волю, дисциплинированность, ответственность;

-взаимодействовать в коллективе, выстраивать неконфликтные отношения со сверстниками;

- в общении со сверстниками и взрослыми, соблюдать этические нормы поведения

5. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	2	2		тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2		тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2		тестирование
4.	Гимнастика	10	2	8	тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	10	2	8	выполнение контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	10	2	8	участие в контрольных играх
7.	Волейбол	10	2	8	тестирование, контрольные игры
8.	Футбол	10	2	8	тестирование, контрольные игры
9.	Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)	12	2	10	тестирование
10.	Контрольно – приемные, переводные нормативы	4		4	тестирование

	Всего часов	72 часа	18 часов	54 часа	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура и спорт в РФ

Теория. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль помощи.

Теория. 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. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

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

Двигательный режим дошкольников. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Гимнастика

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, спредметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Лёгкая атлетика.

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс1000 м. Бег на короткие дистанции до 30 м. Челночный бег. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

5. **Подвижные игры**

Теория. Правила игры.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

6. **Волейбол**

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

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

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

7. **Футбол**

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила

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.

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

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Групповые и командные действия.

8. **Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)**

Теория. Техника видов испытаний. История ГТО.

Практика. Сдача норм ВФСК ГТО. Участие в фестивалях ГТО. Торжественные мероприятия по вручению знаков отличия ГТО.

9. Контрольные испытания, соревнования

Практика.

Сдача контрольных нормативов.

Годовой календарный учебный график

Режим работы учреждения		
Продолжительность учебной недели	5дней (с понедельника по пятницу)	
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни	
Продолжительностьучебногогода		
Учебный год	С 14.09.2023 по 31.05.2024	36 недель
I полугодие	С 14.09.2023 по 31.12.2023	15 недель
II полугодие	С 09.01.2024 по 31.05.2024	21 неделя
Зимние каникулы	30.12.2023 г.– 08.01.2024 г.	10 дней
Мероприятия, проводимые в рамках образовательного процесса		
Педагогическая диагностика (без прекращения образовательного процесса)		
Наименование	Сроки	Количество дней
Первичный мониторинг	30.10.2023 — 03.11.2023	5 дней
Итоговый мониторинг	22.04.2024 — 26.04.2024	5 дней

Праздники и развлечения для обучающихся

Наименование		**Сроки/даты**
Осенний фестиваль ВФСК ГТО		Сентябрь 2023г.
Осенние спортивные развлечения		Октябрь 2023г.
Спортивный праздник «День Матери»		Ноябрь 2023г.
Новогодние спортивные праздники		Декабрь 2023г.
Спортивные праздники, посвященные Дню защитника Отечества		Февраль 2024г.
Спортивный праздник «Есть в марте день особый!»		Март 2024г.
Спортивный праздник «Сдаем ГТО!»		Март 2024г.
Мероприятия спортивной направленности, приуроченные Дню Здоровья		05.04.2024г.
Мероприятия ко Дню космонавтики		12.04.2024г.
Весенний фестиваль ВФСК ГТО		22.04.2024г.
Праздничные спортивные мероприятия ко Дню Победы		Май 2024г.
Праздничные выходные дни		
День народного единства	04.11.2023 – 06.11.2023г.	3 дня

Рождественские каникулы	30.12.2023 г.- 08.01.2024 г.	10 дней
День Защитника Отечества	23.02.2024 – 25.02.2024 г	3 дня
Международный женский день	08.03.2024 г.– 10.03.2024 г..	3 дня
Праздник весны и труда	28.04.2024 – 01.05.2024 г.	4 дня
День Победы	09.05.2024 г.- 12.05.2024 г.	4 дня

6.Условия реализации программы

Психологическая подготовка

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

–психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований;

–практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера-преподавателя на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:
- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес обучающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием.

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 его индивидуальных особенностей.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические;

- психогигиенические.

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 обучающихся. 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 (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

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

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

7.Формы аттестации

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

Iэтап (стартовый) - проверка знаний и умений обучающихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится в сентябре на первом вводном занятии путем проведения собеседования, тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится в феврале, чтобы выявить уровень подготовленности в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) — проводится в мае, в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:
- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;

- эстафета;
- участие в контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП;
- сдача норм ГТО.

Способы определения результативности реализации Программы

1.Опрос обучающихся по пройденному материалу.
2.Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и спортивных мероприятий.
3.Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4.Тестирование по теоретическому материалу.
5.Контроль соблюдения техники безопасности.
6.Контрольные игры с заданиями.
7.Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8.Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9.Результаты спортивных мероприятий.
10.Сдача нормативов ВФСК ГТО.

Критерии оценки сдачи КПН
6 – 7 лет.

Уровень Тесты		1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	сентябрь	>9.5	9.4 – 8.9	8.8 – 8.2	8.1 – 7.6	7.5<
	май	>8.7	8.6 – 8.1	8 – 7.6	7.5 – 7.1	7<
Бег 150 м\сек.	сентябрь	>46	45.9 – 42.1	42 – 39.1	39 – 38.1	38<
	май	>43	42.9 – 40.1	40 – 37.6	37.5 – 36.6	36.5<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<90	91 - 99	100 - 110	111 - 119	120>
	май	<100	101 - 110	111 - 123	124 - 129	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<30	35	40	45	50>
	май	<35	40	45	50	55>
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<110	120 - 130	140 - 150	160 - 170	180>
	май	<130	140 - 150	160 - 170	180 - 190	200>
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<4.5	4.6 – 5	5.1 – 5.9	6 – 6.9	7>
	май	<5	5.1 – 5.7	5.8 -6.8	6.9 – 7.9	8>
Метание 1 кг. м.	сентябрь	<2	2.1 - 2.3	2.4 – 2.6	2.7 – 2.9	3>
	май	<2.3	2.4 -2.5	2.6 – 2.9	3 – 3.2	3.3>
Гибкость	сентябрь	-2	- 1	0 +3	+4	+5

см.	май	-2	- 1	0 +3	+4	+5

8.Методические материалы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных учебных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться тренером-преподавателем, однокомандниками по группе, родителями, как успех, как победа ребенка над собой.

9. Список литературы

1. Баршай В.М.Гимнастика /В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов.- М.: Кно Рус, 2013. - 312 с.

2. Боген М.М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие /М.М.Боген. - М.:Физическая культура, 2014. - 616 с.

3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта /Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. -240с.

4. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие /Е.П.Врублевский. -М.: Спорт,2016.-240с.

5. Евсеев Ю.И.Физическая культура/Ю.И.Евсеев.- М.:Феникс,2012.- 448 с.

6. Жилкин А.И.Легкая атлетика /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.

7. Лыжный спорт/ред. В.Э.Нагорный. - М.: Физкультура и спорт,1998.- 256 с.

8. Мастерман Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр./Гай Мастерман.-М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.

9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.

10. Прокофьева В.Н.Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.

11. 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

12. Столбов В. В. История физической культуры испорта /В.В. Столбов, Л.А.Финогенова Н.Ю.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт,2001.-424с.

13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014.- 464 с.

14. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта /Е.В. Федотова. - М.: Спорт Академ Пресс, 2003. - 224 с

15. Физическая культура. Учебник/Н.В.Решетников и др. -М.:Academia, 2014. - 176 с.

16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997.- 320с.

17. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста /З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.