

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом
МАОУ ДО ДЮСШ
«04» сентября 2017г.



Утверждаю
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
Л.В. Сидько.
«04» сентября 2017г.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
для детей и подростков в возрасте 7-12 лет

на 2017-2018 учебный год

Разработчики:

Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАОУ ДО ДЮСШ

Осянина Е.И. – инструктор-методист МАОУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 1 год

В редакции 2017 года

Оглавление

Пояснительная записка	2
Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке	3
Учебный план учебно-тренировочных занятий	3
Программный материал	4
Медицинский контроль	18
Воспитательная работа	18
Литература	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей».

Реализация программы предполагает соотнесение содержания учебно-тренировочного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и развития здоровья школьников на основе их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми в группах общей физической подготовки с учетом возрастных психофизиологических особенностей школьников, зачисленных в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Цели программы:

- оздоровление, физическое и психическое развитие школьников на основе их творческой активности;
- овладение базовыми основами двигательной деятельности посредством изучения курса гимнастики с элементами акробатики, лёгкоатлетических упражнений, подвижных игр с основами спортивных игр и основами знаний плавания;
- воспитание двигательных качеств, направляемых на развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, координации и гибкости;
- приобретение жизненно важных навыков и умений, получение знаний, способствующих нормальному физическому развитию;
- воспитание потребности, а также умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; сознательное их применение для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и профилактики заболеваний.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических, морально - этических и волевых качеств;
- повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей детей;
- формирование элементарных знаний о физической культуре и ее истории, связи с улучшением состояния здоровья и физического развития.
- обучение подвижным играм и упражнениям базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание.

Учебный материал программы представлен в разделах отражающих теоретическую, практическую подготовку обучающихся в пределах объема учебных часов, в зависимости от возраста занимающихся, содержания воспитательной работы, а также контрольно-переводные нормативы по возрастным категориям.

Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость координация. Все эти качества необходимы не только для занятий определенным видом спорта, но и для гармоничного развития физических качеств и здоровья человека. Особенно важны занятия ОФП в детском и подростковом возрасте. В содержании программы приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений с основами баскетбола, футбола, плавания. Реализация программы осуществляется в ДЮСШ с участием детей младшего и среднего школьного возраста, имеющих допуск врача.

Срок реализации программы – 1 год. При разработке учебного плана учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 12 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке

Группа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
ОФП	1	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных учреждениях в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях по ОФП, тестирование и медицинский контроль.

Особенностью планирования программного материала является сведение всех параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Выпускники, закончившие обучение по программе, могут быть зачислены в спортивно-оздоровительные группы или группы начальной подготовки ДЮСШ по видам спорта, согласно возрасту зачисления. Проводится решением Тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Основными *показателями выполнения программных требований* являются сдача нормативов по ОФП, а также знание основ гигиены и самоконтроля. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольное учебно-тренировочное занятие, соревнования по ОФП.

В программе определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, 1996 г.
- 2.«Физическое воспитание детей младшего школьного возраста» Т.Е. Виленская.
- 3.Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области В.И. Лях.
- 4.В. Яковлев, А. Гриневский «Игры для детей», Москва, «Физкультура и спорт», 1968 год.
- 5.В.Г. Яковлев, В.П. Ратников «Подвижные игры», Москва, «Просвещение», 1977 год.
- 6.Е.Н. Арсеньев «Работоспособность и здоровье человека на Севере»
7. Программа для внешкольных учреждений. Баскетбол. Водяникова .А. Москва «Просвещение», 1986 год
8. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
9. Гриндлер К. и др. физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
10. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
11. Майфат С.Л., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью. Екатеринбург, 2003.
12. Учебно-методическая программа для групп оздоровительной направленности ДЮКФП и ДЮСШ составленная на основе нормативных документов Министерства образования Российской Федерации. Коллектив авторов: Сотскова И.Г., Чибисов Н.В., РСДЮСОР: Левочкина О.Е, Жданова Т.В., Громыко Л.А.