

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 2018г.*



*Утверждено
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
В.Д. Агурков
«04» сентября 2018г.*

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

на 2018-2019 учебный год

Разработчики:

Кондратьева О.А. – инструктор-методист МАОУ ДО ДЮСШ

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

Срок реализации программы 1 год

В редакции 2018 года

Оглавление

Пояснительная записка	2
Режим учебно-тренировочной работы	3
Учебный план учебно-тренировочных занятий	3
Программный материал	4
Медицинский контроль	18
Воспитательная работа	18
Литература	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей», с учетом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554, нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ, по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

Форма обучения: очная.

Программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами вида спорта.

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 7-10-ти лет в группах общей физической подготовки с учетом возрастных психофизиологических особенностей младших школьников и условий ДЮСШ.

Учебно-тематическое планирование составлено в соответствии с особенностями учебно-тренировочного процесса при реализации программы в условиях Крайнего Севера.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач, поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству РФ, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

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 развитие у занимающегося таких качеств, 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 с участием детей младшего школьного возраста имеющих допуск врача.

Срок реализации программы – 1 год. При разработке учебного плана учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 44 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 8 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Режим учебно-тренировочных занятий

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 группы по видам спорта, согласно возрасту зачисления, 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.

Учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Содержание занятий	Ежегодный объем (ч)
<i>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>		
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1
2.	Физическая культура и спорт в России	1
3.	Состояние и развитие спорта в России.	1
4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
6.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1
	Итого	6
<i>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>		
1.	Строевые упражнения	18
2.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	24
3.	Подвижные игры с основами спортивных игр из них в том числе:	256
	на материале гимнастики с элементами акробатики	42
	на материале лёгкой атлетики	52
	на материале спортивной игры в баскетбол	46
	на материале спортивной игры в футбол	68
	на материале плавания	48
4.	Контрольные испытания	4
<i>III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</i>		4
Итого		306
Общее количество часов		312

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 СЛ., 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.