**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ВЕЛИКИЕ ЛУКИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 «ОЛИМПИЯ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Возраст обучающихся - от 6 до 18 лет**

**г. Великие Луки**

**2016 г.**

# C:\Users\PC\Desktop\документы сайт\образование\программы для рецензии исправлено\доп офп 2.jpeg

# ОГЛАВЛЕНИЕ

[ОГЛАВЛЕНИЕ 4](#_Toc443031290)

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 5](#_Toc443031291)

[УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9](#_Toc443031292)

[СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 12](#_Toc443031293)

[Общефизический раздел 12](#_Toc443031294)

[Теоретическая подготовка 16](#_Toc443031295)

[Педагогический и врачебный контроль. 17](#_Toc443031296)

[Психологическая подготовка 17](#_Toc443031297)

[Воспитательная работа. 18](#_Toc443031298)

[МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 20](#_Toc443031299)

[УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 23](#_Toc443031300)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 24](#_Toc443031301)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание детей и подростков имеет большое значение для здоровья. Сегодня, когда актуальной становится тема детского и подросткового здоровья необходимо привлекать обучающихся к занятиям физкультурой, спортом. Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп (далее - программа) разработана в соответствии с  Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»,   273-ФЗ от 29.12.2012 г. « Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,приказа  Минобрнауки  России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный  № 30468).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Актуальность** обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Многие дети не справляются с современными нагрузками на учебно-тренировочных занятиях, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества. Поэтому, использование данной программы позволяет охватить значительный контингент занимающихся, сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культуры.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

**Цель программы:**

Приобщение  детей к активным систематическим занятиям физической культурой, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большего количества обучающихся в организованный  учебно-тренировочный процесс спортивной школы ДЮСШ № 3 «Олимпия».

**Задачи программы:**

Основные задачи подготовки:

-укрепление здоровья и закаливание;

-коррекция недостатков физического развития;

-привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физической культурой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям и к здоровому образу жизни;

 - воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 6 до 18 лет, независимо от уровня подготовленности и развития физических качеств.

Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 264 часов и включает общефизическую, техническую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом возрастных особенностей занимающихся.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся. Можно выделить основные группы типы занятий:

1. групповые занятия;
2. теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований);
3. занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
4. медико-восстановительные мероприятия;
5. культурно-массовые мероприятия.

**Режим занятий.**

Проводится 3 занятия в неделю, не превышающие 2 академических часа по продолжительности. Перевод занимающихся в учебно-тренировочные группы, при условии выполнения контрольно-переводных экзаменов, производится решением педагогического совета.

Основная **форма** проведения занятий – очная.

**Ожидаемые результаты.** Реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки занимающиеся будут привлечены к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Воспитанник сможет овладеть широким кругом двигательных навыков, повысить уровень общей физической подготовки.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в виде

показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Воспитанники выполняют различные контрольные нормативы. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер и могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. регулярность посещения занятий;
2. положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
3. уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**Ожидаемые конечные результаты:**

1. Улучшение состояния здоровья детей и подростков.
2. Обеспечение содержательного досуга детей и подростков.
3. Рост популярности занятий физической культурой и спортом.
4. Формирование детских коллективов с положительными жизненными установками и интересами.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

***Таблица 1***

**Примерный учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ № 3 «Олимпия»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Разделы подготовки* | *Кол-во часов по разделу* |
| 1. | Общая физическая подготовка | 188 |
| 2. | Техническая подготовка | 43 |
| 3. | Теоретическая подготовка | 14 |
| 4. | Участие в соревнованиях и контрольные испытания | 15 |
| 5. | Врачебный контроль | 4 |
| 6. | Общее количество часов | 264 |

***Таблица 2***

**Соотношение** о**бъемов тренировочного процесса по видам подготовки для спортивно-оздоровительной группы**

|  |  |
| --- | --- |
| *Разделы    подготовки* | Объем работы в (%) |
| Общая физическая  подготовка        | 76 -  80 |
| Теоретическая подготовка     | 10-12 |
| Техническая подготовка | 10-12 |

***Таблица 3***

**Подробное тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№**п/п* | *Разделы подготовки* | *Количество часов по разделу* |
|  | **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 1. | Основы безопасности занятий физической культурой. | **3** |
| 2. | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи | **2** |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние упражнений на организм | **1** |
| 4. | Основы методики обучения и тренировки | **2** |
| 5. | Техника безопасности на тренировочных занятиях | **2** |
| 6. | Контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой | **1** |
| 7. | Средства и методы развития физических качеств | **2** |
|  | **ИТОГО часов:** | **14** |
|  | **ОБЩЕФИЗИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 1 | ОФП | **188** |
| 2 | Обучение и совершенствование техники выполнения различных упражнений | **43** |
| 4 | Соревнования  | **9** |
| 5 | Приёмные и переводные испытания | **6** |
| 6 | Врачебный контроль | **4** |
|  | **ИТОГО часов:** | **250** |
|  | Количество часов в неделю | **6** |
|  | Количество занятий в неделю: | **3** |
|  | **Всего недель:** | **44** |
|  | **Общее количество часов :** | **264** |

**Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

1. стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
2. динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
3. уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

**Контрольные испытания**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов физического развития педагогический контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики развития физических качеств и технических навыков.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке.

***Таблица 4***

**Комплекс контрольных нормативов для учащихся**

**спортвно - оздоровительных групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег 60м.\сек.\ | 10,5 | 10,9 |
| Бег 400м.\сек.\ | 110 | 115 |
| Бег 1-3 км | Без учета времени |
| Пр. в длину с места | 1,40 | 1,30 |
| Подтягивание на перекладине | 2 |  |
| Сгибание рук в упоре |  | 3 |

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

## Общефизический раздел

***Гимнастические упражнения***

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений, упражнения в лазании, в равновесии.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 минут на общеразвивающие упражнения, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному - адекватному и точному, своевременному выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

***Подвижные игры***

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей - способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей.

 С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм, в особенности с мячами, являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактичёских принципов. После освоения базового ва­рианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

***Легкоатлетические упражнения***

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину, метаний на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкива­нием. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

***Спортивные игры***

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

       Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося - восприятие, внимание, память, мышление, воображение, воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самосто­ятельным занятиям спортивными играми.

## Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере роста спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы

## Педагогический и врачебный контроль.

Этот раздел программы включает:

-Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности учащихся;

-Организацию и методические указания по проведению тестирования.

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года (в сентябре) и в марте занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обсле­дования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - осуществлять контроль за переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Тестирование проводится 2 раза в год - в начале и в конце учебного года. По итогам переводных экзаменов (в конце учебного года) учащиеся зачисляются на следующий этап подготовки. Переводные экзамены проводятся по ОФП.

##

## Психологическая подготовка

Психологической подготовкой учащихся можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной деятельности. Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель, содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

## Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детские спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися ДЮСШ № 3 «Олимпия» осуществляется администрацией школы, преподавательским составом и родителями.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Воспитательные средства:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* наставничество опытных спортсменов.
* Основные воспитательные мероприятия:
* торжественное посвящение в спортсмены;
* выпускной вечер для выпускников школы;
* проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
* совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
* встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
* трудовые отряды и субботники;
* привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
* совместные экскурсии на тематические выставки, музеи спортивной славы;
* сбор и оформление летописи школы, личных портфолио тренеров, спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1. Комплектование спортивно-оздоровительных групп.**

Комплектование групп производится на базе общеобразовательных школ ежегодно в сентябре-октябре месяце. Зачисляются все дети от 6 лет, желающие заниматься физической культурой.

**2. Отбор учащихся в МБОУ ДОД ДЮСШ-3 «Олимпия».**

Тренерам-преподавателям МБОУ ДОД ДЮСШ-3 «Олимпия»рекомендуется учитывать некоторые критерии при отборе спортсменов.

1. Разрешение врача, (К занятиям допускаются учащиеся, получившие соответствующую справку от врача и прошедшие медосмотр во врачебно-физкультурном диспансере).
2. Желание заниматься и интерес к тренировочным занятиям.
3. Уровень развития физических качеств. (Определяется тестами общефизического и специфического характера).

**3. Учебно-тренировочные занятия**

Проводятся по расписанию, утверждённому директором, в соответствии с требованиями образовательной программы. В зависимости от поставленных задач используются различные формы проведения учебно-тренировочных занятий.

**4. Групповые теоретические занятия**

Проводятся по темам, указанным в образовательной программе. Обычно проходят в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей с учащимися. Иногда это могут быть лекции специалистов.

**5.Соревнования**

Проводятся по плану спортивно-массовых мероприятий, контрольных тестов и испытаний по желанию занимающихся. Предполагает также воспитание волевых качеств, характера юного спортсмена.

**Требования к проведению учебно-тренировочных занятий**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы учитываются состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

*Для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо:*

1. Упражнения направленные преимущественно на улучшение координации движении включать в начало основной части тренировки.
2. Упражнения, направленные на воспитание силы и выносливости, выполнять после упражнений на быстроту.
3. Упражнения, направленные на воспитание гибкости, чередовать со скоростными и скоростно-силовыми.
4. В продолжении тренировки поддерживать оптимальный темп и ритм работы.

При планировании спортивной нагрузки необходимо руководствоваться принципами построения тренировочных занятий для юных спортсменов.

***Таблица 5***

**Принципы построения тренировочного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Принципы | Условия реализации |
| 1 | Непрерывность тренировочного процесса | Круглогодичность и систематический характер учебно-тренировочного процесса. Наслоение каждого последующего занятия на следы воздействия предыдущего, достаточное для восстановления и роста работоспособности организма. |
| 2 | Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок | Последовательные выполнения заданий, позволяющие овладеть сложными навыками и умениями, соответствие тренировочных нагрузок возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена |
| 3 | Волнообразное изменение тренировочных нагрузок | Обеспечение динамики тренировочных нагрузок наряду с периодами снижения нагрузки с целью обеспечения биологической перестройки. |
| 4 | Цикличность тренировочных процессов | Относительная законченность кругооборота фаз тренировочного процесса с частичной повторяемостью отдельных занятий периодов и этапов. |

**Методы развития физических качеств учащегося.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Методы | Содержание метода |
| 1 | Повторный | Повтор на выполнение упражнений с отдыхом до относительно полного восстановления. |
| 2 | Равномерный | Выполнение упражнений с одинаковой интенсивностью |
| 3 | Переменный | Выполнение упражнений с переменной интенсивностью и с периодами относительного восстановления до ЧСС 130 уд/мин. |
| 4 | Контрольный | Выполнение упражнений по заданию тренера по составленным раскладкам с определённой интенсивностью режима |
| 5 | Соревновательный | Соревнования разных масштабов и с разными задачами |
| 6 | Интервальный | Прохождение различного количества отрезков со средней дистанционной скоростью,с ограниченным временем отдыха между ними. |
| 7 | Ускорения | Характеризуется равномерным увеличением скорости проходимых отрезков до максимальной |

**Требования к методике тренировочных занятий с детьми**

1. В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой.
2. Обучение технике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме.
3. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки.
4. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма
5. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию.
6. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы– структурный элемент программы, который определяет необходимые для реализации данного курса методические и учебные пособия, интерактивное оборудование и технические средства обучения, дидактический материал.

*Материально-техническое обеспечение*:

- спортивная площадка для спортивных и подвижных игр,

- спортивный зал,

- скакалки, скамьи,

- теннисные мячи,

- мячи для спортивных игр,

*Научно-методическое обеспечение:*

-Наличие грамотной программы обучения и воспитания занимающихся.

-Постоянный поиск новых прогрессивных педагогических положений учебно-тренировочной деятельности.

-Обладание большим запасом методической литературы с постоянным его пополнением.

-Медицинское обеспечение, позволяющее осуществлять контроль функционального состояния спортсмена.

Кроме того, реализация данной программы невозможна без наличия квалифицированных тренеров, каждый из которых работает на определённом этапе подготовки спортсменов.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. При составлении программы использованы следующие нормативные документы:
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте» ,2007
3. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
4. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
5. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
6. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
7. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
8. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
10. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
11. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 1976.
13. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
14. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
15. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
16. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
17. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
18. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
19. Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 1970 год.