

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка …………………………………………………………..3

1. Учебный план………………………………………………………………6
2. Содержание программы……………………………………………………8
3. Календарный учебный график…………………………………………...20
4. Условия реализации программы…………………………………………21
5. Список используемой литературы……………………………………….23

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, любые подвижные игры. Главное отсутствие узкой специализации не позволяет гипертрофированного развития только одного физического качества, а  позволяет организовать всестороннее физическое развитие, создать  базовую основу  для  занятий  избранным видом  спорта.  Предполагает осознанный  выбор занятий  по  виду спорта.

**Актуальность программы** заключается в том, что объем социального заказа на получение знаний в области физической культуры и спорта продолжает увеличиваться. Многообразие физических упражнений, предложенных программой, позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, закладывает основу для развития двигательных способностей организма детей. Приоритетной задачей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности является воспитание культуры здорового образа жизни путем привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спорта, что призвано стать основой оздоровления нации.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она может быть применена как самостоятельный учебный модуль на ознакомительном (стартовом) уровне, так и в поддержку основной общеобразовательной (предпрофессиональной) программы по виду спорта. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Программа является учебным модулем, успешно меняющимся с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Программа составлена с учетом здоровьесберегающей и здоровьекоррегирующей технологии физического воспитания. Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению, с учетом опыта практической деятельности детско-юношеской спортивной школы.

**Цель программы**

Создание условий для физического развития детей в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы**

*Обучающие*

*-* научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам;

- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность;

- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

*Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;

**-** воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Адресат программы**

Обучающиеся в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Ожидаемые результаты и критерии определения их результативности:**

*Личностные:*

 Мотивация вести здоровый образ жизни;

 Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;

 Уважительное отношение к окружающим;

 Самоконтроль;

 Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;

 Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

*Метапредметные:*

 Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

*Предметные:*

 знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории спорта, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены;

 умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы.

**Критериями** успешного освоения программыобучающимися являются:

- стабильность списочного состава занимающихся;

-динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;

- уровень освоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

- выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

**Уровень освоения программы** – стартовый (ознакомительный).

***Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности:*** прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) с 5 лет, независимо от пола ребенка, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься спортом.

***Краткая характеристика программы.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения***  | ***Продолжительность обучения по программе*** | ***Форма обучения***  | ***Мин./макс. количество детей в группе******(человек)*** | ***Кол-во часов в неделю*** | ***Кол-во занятий в неделю*** | ***Максимальная продолжительность занятия******(академич. час)***  |
| 92 | 1 год | очная | 5 / 12 | 2 | 1/2 | 2  |

***Формой организации образовательного процесса является -*** тренировочное занятие.

***Основными методами обучения являются:***

1)  методы строго регламентированного упражнения;

2)  игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

4)  словесные методы;

5)  методы наглядного воздействия.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, свя­занные с обучением технике выполнения физических упражне­ний и воспитанием физических качеств. Методом оценки освоения программы является выполнение контрольных нормативов.

***Основными показателями выполнения требований программы*** по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

***Формами подведения итогов*** являются: контрольные испытания, тесты. ***Подведение итогов реализации программы -***
участие в соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях, выполнение контрольных нормативов.

***Результатами*** реализации Программы являются:

* формирование знаний, умений и навыков по ОФП;
* выполнение нормативов по ОФП;
* вовлечение в систему регулярных занятий.
1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Распределения учебного материала в учебном году**

Учебный план подготовки юных спортсменов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки самбистов. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного ДЮСШ для данной возрастной категории.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

* В течение года изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
* Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
* Увеличивается объем тренировочных нагрузок.
* Доля специальной физической и технической нагрузок постоянно возрастает.
	1. **. Соотношение средств физической, технической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Процентное соотношение |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6-7 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 30-40 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20-30 |
| 4. | Техническо-тактическая подготовка  | 20-40 |

**1.2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации |
| 1 | Теоретическая подготовка |  6 |  Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 36 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Технико- тактическая подготовка |  20 | Сдача контрольных нормативов |
| 5 | Контрольные испытания |  4 | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | Участие в соревнованиях  |  6 | Соревнования согласно календарю спортивно-массовых мероприятий |
|  | Всего часов: |  92 |  |

**1.3. Примерный план распределения программного материала**

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Сначала преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие спортменов. Задачей этого этапа будет являться набор максимально большего количества юных спортсменов и формирование у них интереса к занятиям, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Периоды  | Месяцы | Всего за год |
| Сен. | Окт. | Нояб | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |  |
| Объем по видам подготовки (в часах) |
| Теоретическая подготовка | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 6 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 36 |
| Специальная физическая подготовка СФП  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Технико-тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Участие в соревнованиях | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 2 | 1 | - | - | 6 |
| Контрольные испытания | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | 4 |
| **Всего часов тренировочной нагрузки** | 9 | 9 | 9 | 10 | 8 | 8 | 11 | 9 | 10 | 9 | **92** |

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки, средства, методы, формы подготовки, система кон­трольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерыв­ность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы** определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом, обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразностьразработанной образовательной программы.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала ребенка в соревновательной деятельности, формирования тактического мышления.

**Дидактические принципы используемые педагогом.**

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

*Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать ***возраст спортсменов*** (как паспортный, та и биологический) и ***сенситивные периоды развития физических качеств***.

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей спортсменов.

Обучение основам техники упражнений происходит в условиях подготовки в зале с использованием имитационных упражнений.

Формой организации образовательного процесса является тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

**2.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | Техника безопасности при занятиях спортом. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям спортом и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.  |
| 2. | Краткий обзор развития спорта в России и за рубежом. | История развития спорта на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спорта.  |
| 3. | Личная и общественная гигиена.Закаливание организма. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря |
| 4. | Режим для обучающихся, занимающихся спортом. | Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня. Режим питания юных спортсменов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.  |
| 5 | Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. | Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. |

 Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения технических действий. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

**2.2. Общая физическая подготовка**

 **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по ве- ревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую ска- калку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «пер- вый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

**2.3. Специальная физическая подготовка**

**Спортивные упражнения**

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кpyгy, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках**. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Правила дорожного движения»

**Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

**Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей .** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

**2.4. Технико-тактическая подготовка**

**Техника метания**

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на **2** шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Техника прыжков**

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

**Упражнения на развитие гибкости**

Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Упражнения на развитие силы**

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)**. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)**. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**. Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

**2.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

* тренировочных дней;
* тренировочных занятий;
* часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

**2.5.1. Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей

-Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Цель:** Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

 **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Программа тестирования:

* Бег 30м.- с высокого старта, сек.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
* Подтягивание на высокой перекладине (юноши) – исходное положение – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунды исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
* Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки) – исходное положение - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают по итогам 1 полугодия и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты трех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 14-17 баллов

Удовлетворительно: от 11-14 баллов

Неудовлетворительно: 10 и ниже баллов

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **оценка** | **ВОЗРАСТ** |
| **7-8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | **Бег 30 метров, сек** | **5****4****3** | 7,07,58,1 | 6,06,57,0 | 5,86,36,8 | 5,66,16,6 | 5,45,96,4 | 5,25,76,2 | 5,05,56,0 | 4,85,35,8 | 4,65,15,6 | 4,55,05,5 |
| **2** | **Прыжок в длину, см** | **5****4****3** | 130120110 | 130120110 | 140130120 | 140130120 | 150140130 | 160150140 | 170160150 | 180170160 | 190180170 | 190180170 |
| **3** | **Складка за 30 сек, кол-во раз** | **5****4****3** | 1086 | 12108 | 141210 | 161412 | 161412 | 181614 | 181614 | 201816 | 222018 | 222018 |
| **4** | **Сгибание, разгибание рук в упоре лежа** | **5****4****3** | 321 | 432 | 542 | 643 | 853 | 1085 | 12106 | 14128 | 161410 | 161410 |

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **оценка** | **ВОЗРАСТ** |
| **7-8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | **Бег 30 метров, сек** | **5****4****3** | 6,57,07,5 | 6,26,77,2 | 5,96,46,8 | 5,66,16,6 | 5,35,86,3 | 5,05,56,0 | 4,75,25,8 | 4,44,95,4 | 4,24,75,2 | 4,04,55,0 |
| **2** | **Прыжок в длину, см** | **5****4****3** | 140130120 | 140130120 | 150140130 | 150140130 | 160150140 | 170160150 | 180170160 | 190180160 | 200190180 | 210200190 |
| **3** | **Складка за 30 сек, кол-во раз** | **5****4****3** | 12108 | 141210 | 161412 | 181614 | 181614 | 201816 | 201816 | 222018 | 242220 | 242220 |
| **4** | **Подтягивание** | **5****4****3** | 211 | 321 | 431 | 532 | 642 | 863 | 974 | 1075 | 1286 | 1286 |

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Срок обучения по программе | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 01.09 | 31.06 | 46 | 92 | 1/2  уч. часа |

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 15-го августа.

**Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала обучающихся: на вводных занятиях и во время практических занятий с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям, уровню развития умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы является:

- проведение контрольных занятий;

- проведение соревнований.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие. Главные методы, применяемые в тренировочном процессе:

- методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, оценка, команда;

- методы наглядного восприятия: показ, демонстрация видеофильмов;

- практические методы: практического разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

 Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направленны на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества.

В учебной деятельности необходимы следующие формы и методы работы:

Формы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Методы: Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Подготовка обучающихся ведется согласно расписанию.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию.

***Продолжительность занятий.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю:

* спортивно-оздоровительный этап –1/2 занятия.

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся на базе ДЮСШ «Луч» им. В.Фридзона. Развивающая среда зала соответствует требованиям СП 2.4.3648-20. Для обеспечения учебного процесса имеются: стадион, ледовая арена, ФОК, спортивные залы; раздевалки для мальчиков и девочек; душевые; спортивный инвентарь.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования технических средств. Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий. Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

**4.2. Информационно-методические условия реализации программы**

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение**.**

Методическое обеспечение образовательного процесса в ДЮСШ – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами внутри и вне своего учреждения, включая:

* методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);
* внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
* систему информирования, просвещения и обучения кадров;
* совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

* методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;
* дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ноутбук, ксерокс, принтер, телевизор;
* психологическое обеспечение: анкеты, тесты.
* консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, педагогические советы, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

Для организации образовательного процесса используются **дистанционные образовательные технологии**: размещение материалов на сайте МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона, использование сети интернет.

**5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы для педагога**

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

**Список литературы для обучающихся, родителей**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.

3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.

1. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
3. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
4. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
5. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.