

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕРМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПЕРМСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИХРЬ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ «Вихрь»
В.Ю. Худорожков В.Ю. Худорожков
Приказ № 42 от 08 февраля 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ОФП»

(для детей дошкольного возраста)

Составители:

Феоктистова О.В. – заместитель директора по УВР,
Садырина О.Н. – заместитель директора по МР,
Минёва Т.В. – методист.

Пермский муниципальный округ, 2023

СОГЛАСОВАНО:

На педагогическом совете

МАУ ДО «СШ «Вихрь»

Протокол № 3 от 08.02.2024 г.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена педагогическим работникам для организации работы, в соответствии с Уставом, по дополнительным общеразвивающим программам для спортивно-оздоровительных групп, в том числе с уклоном по видам спорта в МАУ ДО «СШ «Вихрь». Рабочие программы могут составляться тренерами-преподавателями самостоятельно.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, проводятся планы распределения учебного материала, базовый материал, система контроля и требования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является нормативным документом при проведении тренировочных занятий в **спортивно-оздоровительных группах** для детей дошкольного возраста (далее - СОГ) по общефизической подготовке (далее – ОФП) в МАУ ДО «СШ «Вихрь».

Программа не предусматривает подготовку профессиональных спортсменов в каком-либо определенном виде спорта, она направлена на формирование у ребенка универсальных действий: *личностных* (самоопределение, нравственно-этическая ориентация), *регулятивных* (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка), *познавательных* (обще-учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем), *коммуникативных* (планирование сотрудничества, разрешения конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

В связи с этим **целью программы** является приобщение дошкольников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья, гармоничной и социально активной личности;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимого для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание у дошкольников нравственных качеств; формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
- воспитание трудолюбия;
- создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации детей.

К занятиям ОФП допускаются дети дошкольного возраста, желающие заниматься физической культурой и спортом и не имеющие для этого медицинских противопоказаний.

Для зачисления в СОГ необходимо предоставить:

- письменное заявление родителя/законного представителя ребёнка;
- согласие родителя/законного представителя на обработку персональных данных ребёнка;
- медицинскую справку от врача-педиатра с разрешением заниматься в общеразвивающей группе спортивной подготовки.

Примерные нормативы ОФП для зачисления в СОГ:

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	Бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Непрерывный бег 10 мин.	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	6	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	110	120	140	105	115	135

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- сохранность контингента;
- стабильность посещаемости детьми тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- овладение ребенком основами техники выполнения физических упражнений и подвижных игр;
- освоение ребенком основ гигиены и самоконтроля.

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

Перевод обучающихся из СОГ в группы начальной подготовки (НП) и тренировочные группы (ТГ) по видам спорта возможен при условии выполнения детьми контрольных нормативов, установленных для данных видов спорта.

Режим учебно-тренировочной работы:

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число детей в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП на конец года
СОГ	Все	5-6 лет	10 чел.	4 час.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП

Наполняемость в группах СОГ:

- от 10 человек для детей дошкольного возраста.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Продолжительность одного занятия в группах СОГ не должна превышать:

- 30 минут для детей дошкольного возраста;

Продолжительность обучения не ограничена, и может охватывать весь период занятий в СШ. Конкретные сроки обучения и содержание программы определяются непосредственно тренером-преподавателем, который адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям детей.

Итоговое и промежуточное тестирование в СОГ проводится два раза в год: декабрь и апрель-май.

Организация учебного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, культурно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и учебных заведениях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Годовой учебный план составлен из расчета на 46 недель учебно-тренировочных занятий:

Разделы подготовки	Из расчета 4 часов в неделю	Из расчета 2 часа в неделю
Теоретическая подготовка	15	7
Общая физическая подготовка (ОФП)	85	43
Специальная физическая подготовка (СФП)	30	15
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	20	10
Психологическая подготовка	10	5
Подготовка к сдаче и сдача промежуточных тестирований	8	4
Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии	8	4
Участие в соревнованиях	8	4
Воспитательная работа	В процессе занятий	В процессе занятий
Общее количество часов	184 часа	92 часа

Учебно-тренировочные занятия в СОГ состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). На начальном этапе больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности.

СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Данная программа реализуется в рамках Спартакиады Корпорации дошкольных спортивных клубов Пермского муниципального округа «Путь Чемпиона», в которую входят спортивные мероприятия:

- Лыжная эстафета «Звенящая лыжня»;
- Фестиваль ГТО («Готов к труду и обороне»);
- Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья».

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Вводные занятия. История развития спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Виды спорта на Олимпийских играх. Физическая культура и спорт в России.

Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Личная гигиена ребенка. Гигиенические требования к одежде и обуви. Закаливание. Значения и способы закаливания. Утренняя зарядка/пробежка. Режим дня. Режим тренировочных занятий и отдыха. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Питание. Понятие о рациональном питании. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Гигиенические требования к питанию спортсмена.

Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Оздоровительные мероприятия, подвижные игры. Мониторинг здоровья (рост, масса тела).

Воспитание нравственных, гражданских и волевых качеств ребенка. Мотивация к занятиям спортом. Психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед командой, коллективом.

Техника безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Техника безопасности на занятиях спортом. Оказание первой помощи при травмах: ушибах, растяжении, переломах.

Спортивный инвентарь и оборудование, выбор, хранение, уход за ними.

Понятие о спортивной технике. Основные технические приёмы. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов. Сочетания технических приёмов.

Правила соревнований. Положение о проведении соревнования. Выбор мест соревнований, подготовка, оборудование. Организационная работа по подготовке соревнований. Судейство соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система подведения итогов.

Основные средства восстановления. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный отдых. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Сауна. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка - комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Направление деятельности	Виды упражнений
Строевая подготовка	- Строевые упражнения: виды строя; виды размыкания; действия в строю, повороты, перестроения; шаг, бег, переходы с шага на бег.
Общеразвивающие упражнения	- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног. - Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой.
Гимнастика, акробатика	- Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса; упражнения с набивными мячами; упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, скакалки. - Акробатические упражнения: группировки в приседе, лёжа на спине; перекувырки; кувырки; перевороты; мост.
Легкая атлетика	- Упражнения на развитие скоростных способностей: бег (30м, 60м, 100м); эстафетный бег; прыжки: с места в длину; с разбега в длину, старты из различных положений; бег с ускорением; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки. - Упражнения на развитие ловкости: различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег.
Спортивные игры	- Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации, при игре с мячом.

Подвижные игры эстафеты, в т.ч. на открытом воздухе	- Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. - Игры «чай-чай-выручай», «догонялки», «вышибалы» и др.
Тяжёлая атлетика	- Упражнения на развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.

Техническая подготовка - комплекс упражнений, направленных на обучение технике различных видов спорта.

Вид спорта	Виды упражнений
Легкая атлетика	Высокий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м; прыжки в длину и с разбега; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча на дальность и в цель.
Гимнастика, акробатика.	Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед), равновесие на одной ноге «ласточка», стойка на лопатках, «свечка». Кувырок вперед-назад, боком; стойка на голове и руках у стены с поддержкой; гимнастический «мост» из положения лёжа.
Спортивные игры	Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис: стойка игрока; передвижения; передача мяча; прием мяча, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	6 лет
Для развития силы	
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+
4. Удержание угла в висе и упоре	+
3. Силовые упражнения с собственной массой	+
4. Подвижные и национальные игры	+
Скоростно-силовые	
1. Прыжки через скакалку	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+
3. Игровые задания по сигналу	+
4. Подвижные и национальные игры	+
На общую и силовую выносливость	
1. Кросс	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+
3. Вис на согнутых руках	+
4. Удержание угла в упоре и висе	+
На координацию движений	
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+
2. Жонглирование различными предметами	+
3. Метание на точность	+

4. Полосы препятствий	+
5. Эстафеты	+
6. Подвижные и национальные игры	+
На гибкость	
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+

Психологическая подготовка состоит из психологической подготовки детей к возможным соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

В ходе психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Врачебный контроль.

Первичный контроль за физическим состоянием обучающимися в СОГ осуществляется в первую очередь тренером-преподавателем. В случае обнаружения отклонений в здоровье или перетренированности (переутомления) детей тренировочные нагрузки либо снижаются, либо отменяются до восстановления здоровья ребенка.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений детей и проводится в течение всего учебного года.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа предусматривает промежуточное и итоговое тестирование результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточное тестирование предусматривает 1 раз в полгода (декабрь) зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке с выполнением контрольных упражнений.

Итоговое тестирование проводится в конце каждого учебного года обучения (апрель-май) и состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП). Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Программа тестирования ОФП может включать упражнения для определения уровня развития следующих качеств:

быстроты, выносливости, гибкости, силы - *подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин., бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м.*

При проведении тестирования по ОФП следует обратить внимание на создания условий для выполнения упражнений и на соблюдение требований инструкции:

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе. Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха.

Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). *Критерием служит максимальный результат.*

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). *Критерием служит максимальное число подниманий.*

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке.

Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). *Критерием служит минимальное время.*

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Бег 500 метров (для определения общей выносливости). *Критерием служит минимальное время.* Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

Кроме того, освоение программы может осуществляться следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На учебно-тренировочном занятии СОГ воспитательным процессом руководит тренер-преподаватель.

На протяжении учебно-тренировочных занятий с детьми тренер решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми качествами личности (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного.

Функции тренера определяются необходимостью создания условий существования ребенка в учебно-тренировочном процессе для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Тренер, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого ребенка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.

Тренер:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного ребенка, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;
- создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения ребенка в социум, формирования демократической культуры в учебной группе и учреждении.
- гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в учебной группе, творческую, лично и общественно значимую деятельность, систему самоуправления; создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности ребенка, способствует формированию навыков самовоспитания обучающихся.

Основными формами организации воспитательной работы в СОГ могут быть:

- ✓ собрания, лекции и беседы с детей;
- ✓ информации о спортивных событиях в стране, мире;
- ✓ встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- ✓ родительские собрания;
- ✓ культурно-массовые мероприятия;
- ✓ оформление и постоянное обновление спортивных стендов.

В своей работе тренер постоянно заботится о здоровье своих воспитанников, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении,

физическом и духовном развитии обучающегося. Тренер должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка. Тренер может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

Большое значение в воспитании юных спортсменов имеет личный пример тренера. Не менее важно привлекать к тренировкам родителей. Кроме того, значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать их как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате регулярного посещения занятий учащиеся в СОГ должны:

- стремиться к систематическим занятиям спортом
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности

знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о требованиях спортивного режима, гигиены и техники безопасности
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

По окончании всей программы воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно проводить утреннюю зарядку
- организовывать разминку
- иметь массовые разряды

Возможные формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия - теоретические, практические, комбинированные (включают одновременно теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры)
- занятия оздоровительной и восстановительной направленности,
- итоговое и промежуточное тестирование,
- участие в контрольных, спортивных соревнованиях различного уровня и формата, эстафетах, турнирах,
- участие в спортивных праздниках.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Беседы
- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Команды и распоряжения
- Подсчёт
- Анализ

Наглядные методы:

- Методические материалы, рекомендации,
- Показ специальных упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, слайды, фотографии
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод (развивающие игры)
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя
- Методы контроля и самоконтроля (тестирование, беседы)

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений)
- Специальные физические упражнения
- Подвижные игры и игровые упражнения
- Игровая практика
- Элементы акробатики (кувырки, обороты и др.);
- Прыжки и прыжковые упражнения
- Метание лёгких снарядов (мячей);
- Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- круговой;

- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса (при наличии):

- Спортивный (в т.ч. тренажерный) зал,
- Спортивная площадка,
- Мячи;
- Скакалки,
- Гимнастические скамейки,
- Гимнастические маты,
- Секундомеры,
- Свистки.

Литература, рекомендуемая для тренеров-преподавателей

- Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. – М., 2006 год.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
- Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры.– М.: ФиС, 2002.
- Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
- Волков И.П. Спортивная психология. – СПб., 2002
- Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978.
- Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
- Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
- Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.
- Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
- Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать .- М.: ООО «Изд-тво Астрель», 2003
- Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 1970 год.
- Семенов Л.П. Советы тренерам. - М.: ФиС, 1980
- Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
- Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
- Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - (Воспитание и доп. образование детей)
- Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки: Пособие : 2-е изд., испр. и доп. / Г.А. Халемский и др.
- Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
- Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980
- Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
- Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Литература, рекомендуемая для обучающихся

- Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1987.
- Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988
- Готовцев П.И., Дубровский В.М. Спортсменам о воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Коновалов Е. Ты -- сильнее воды. -- М.: Молодая гвардия, 1983. --128 с.
- Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.