Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Первомайская спортивная школа»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ ДО «Первомайская СШ»
от «09» августа 2024 года №3

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ ДО «Первомайская СШ»
от «09» августа 2024 года № 79-0

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно –спортивной направленности

«Спорт и здоровье»»

(*для обучающихся с 7 до 18 лет*).

Срок реализации – 1 года

Программу составил:

Методист Князева Н.И

с. Первомайское 2024 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Спорт и здоровье» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273- ФЗ; Уставом и локальными актами МБОУ ДО «Первомайская спортивная школа» Постановление Главного государственного санитарного врача России от 8.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28.Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.04.2021г №127 ФЗ.

Данная программа относится к спортивно-оздоровительной направленности и рассчитана на детей, занимающихся в группах общей физической подготовки на базе МБОУДО «Первомайской СШ»

Срок реализации программы: 1 год (В зависимости от физической подготовленности обучающихся)

Возраст обучающихся: 6-7 лет,8-9,10-12, 13-14,15-18 лет.

Формы и режим занятий

Форма проведения занятий: групповая

Количество занимающихся в группах 15- человек. Продолжительность занятий каждой группы: 3 раза в неделю по 45 минут

Целью данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств. Обеспечить на этой основе подготовленность члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для того чтобы цель данной программы сделать реально достижимой решается целый комплекс задач.

Оздоровительные задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- Вовлечение детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом.

Образовательные задачи:

- Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.

Воспитательные задачи:

- Гражданское и патриотическое воспитание у воспитанников;
- Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.

Цель реализации программы:

1. Единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям воспитанника.

Дифференциация физического воспитания.

Для претворения в практику работы тренера – преподавателя дифференцированного подхода необходимо:

1. учитывать, в первую очередь, уровень физической и двигательной подготовленности воспитанников, как наиболее объективные признаки проявления особенностей воспитанников;

2. при проведении занятий физическими упражнениями интерпретировать программу физического воспитания с учетом реальных возможностей воспитанников;

3. осуществлять планирование программы, дифференцируя его с учетом особенностей возрастных особенностей;

4. нормативные требования для воспитанников сдвинуть в сторону реальных возможностей воспитанников и оценивать динамику в развитии физических качеств;

5. иметь в виду, что дифференцированный подход является ступенькой к индивидуализации физического воспитания воспитанников.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся ;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств ;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями ;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств по направлениям видам спорта

Заниматься в группе может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача тренера- воспитание детей в процессе овладения физической культурой. Она решается тренером на основе изучения физического развития каждого обучающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирования личности воспитанника в детском коллективе внешкольного учреждения. Это осуществляется при обязательном врачебно - педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности воспитанников

При составлении плана учебных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей.

Тренер должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы обучающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия. Теоретический материал блоками (проблемами),

которые лучше организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Структура знаний содержит четыре модуля:

1. Личностно - ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием.
2. Знания, необходимые для выполнения физкультурно - спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия в группе и т. д.
3. Знания, связанные с образами поведения и общения в коллективе.
4. Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. знания, полученные на уроках физической культуры, тренировках, преобразуются в жизнедеятельности индивида.

Сообщение знаний обучающихся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

При подборе средств и методов практических занятий тренер целенаправленно проводит тренировочное занятие интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий. При планировании игровых видов, больше внимания уделяется технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебные занятия в секции с выполнением ежедневных, самостоятельных занятий по плану, разработанному тренером совместно с обучающимися

Условия реализации программы:

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, стадионе (в зависимости от планирования учебного материала тренером и от погодных условиях)

Отличительная особенность программы заключается в том, что основная нагрузка лежит на формировании навыков и техники выполнения упражнений по различным видам спорта (в зависимости от планирования тренером). На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике упражнений (по видам спорта) и ее совершенствования. Осуществляется путем показа и объяснения.

Ожидаемые результаты

В процессе обучения развиваются двигательные, координационные способности, закаливание организма, воспитываются такие качества, как целеустремленность, собранность, воля, уверенность в себе.

Участие в соревнованиях дает обучающему успешно самореализоваться.

Тематический план группы СОГ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, инвентарь	2	2	-
4	Легкая атлетика	40	в процессе занятия	40
5	Подвижные игры	104	в процессе занятия	104
6	Лыжи	50	в процессе занятия	50
7	Спортивные игры	60	в процессе занятия	60
12	Контрольные испытания,	10	-	10

	соревнования			
	Итого:	276	6	270

Учебный план

Для спортивно-оздоровительных групп (6 часов)												
Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	4
Общая физическая подготовка	7	8	7	7	8	6	8	6	8	8	7	80
Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	-	5	5	5	-	-	-	37
Техническая подготовка	5	6	6	5	6	6	7	6	6	5	5	63
Тактическая подготовка	2	-	4	-	5	6	2	2	6	-	6	33
Игровая подготовка	2	3	2	3	2	-	2	2	3	3	3	26
Соревновательная подготовка	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
Контрольные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Самостоятельная работа	-	3	-	3	-	3	-	3	-	6	3	21
Медицинское обследование	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
ИТОГО	26	26	24	27	23	27	24	26	26	22	24	276

ПРОГРАММА

Физическая культура и спорт в России.(2 часа)

Забота правительства о физическом воспитании школьников. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(2 часа)

Основные правила личной гигиены. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале.

Правила соревнований. Мест занятий, оборудование, инвентарь.(2 часа)

Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.

Лыжи.(50 часов)

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Прямой и косой спуск. Повороты переступанием. Повороты и торможения «плугом» . Подъем «елочкой». Лыжные гонки на 1 км.

Спортивные игры (104 часов)

Легкая атлетика.

Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 60 м. Кросс 1000м. Беговые, прыжковые упражнения.

Метание малого мяча в цель и на дальность.

***Подвижные игры*:** (74 часа): «Бой петухов», «День и ночь», «Удочка», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Пионербол», «Меткий снайпер», «Мяч капитану», различные варианты салок, различные эстафеты с предметами и без предметов.

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок.

Волейбол.

Правила игры. Перемещения и стойки. Передачи мяча. Подачи мяча. Прием мяча. Индивидуальные, групповые действия.

Футбол.

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из - за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. перехват. Выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема.

Настольный теннис.

Правила игры. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча «толчок» справа, слева. Выбор позиции. Игра на счет.

Русская лапта.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Передачи мяча. Ловля мяча. Перехват мяча. Удары битой по мячу. Разновидности ударов. Выбор места. Групповые тактические действия.

Контрольные испытания. Соревнования.(10 часов)

ПРОГРАММА

Физическая культура и спорт в России. (2 часа)
Возникновение и история физической культуры. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.(2 часа)
Личная гигиена. Двигательный режим школьников- подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.
Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.
Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.(2 часа).
Правила соревнований по легкой атлетике, стрельбе, лыжным гонкам, спортивным играм.
Лыжи.
Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот «плугом». Лыжная гонка на 2- 3 км.
Легкая атлетика.
Медленный бег. Кросс 500- 1000 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения.
Подвижные игры: «Мяч капитану», «Не давай мяча водящему», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Спортивные игры.

В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно.

Игра: (Помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции).

Играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подает различные команды, которые необходимо выполнять, если перед ними будет сказано слово «группа». Те, кто ошибется- делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Игра: (Воспитывает быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижения).

Играющие встают в круг. Водящий вне круга начинает бежать вдоль круга. Водящий неожиданно касается какого-либо игрока, после этого разворачивается в обратном направлении и старается быстро достичь места осаленного игрока, а тот, в свою очередь, после касания его водящим, старается быстро обежать круг и занять свое место раньше водящего. Если водящий встал на место осаленного игрока, то водить должен этот игрок. Если водящий не успел, то он продолжает водить.

Игра: (Воспитывает упорство, решительность, смелость, совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки)

Обозначаются три квадрата. Один 10х10, два 5х5. Играющие встают в первый квадрат. По сигналу тренера начинают выталкивать друг друга из квадрата толчком плечами. Оказавшиеся за линией переходят в следующий квадрат, Через некоторое время борьба прекращается. Игра продолжается вновь по сигналу в тех квадратах, в которые вынуждены были перейти игроки. Побеждает тот, кто останется в первом квадрате по окончании времени игры.

Игра: (Способствует развитию ловкости, сообразительности, ориентировки, смелости).

Две команды: «Рыбаки» и «Рыбки». «Рыбаки» берутся за руки, а «рыбки» свободно перемещаются по площадке. По сигналу, «рыбаки» за определенное время стараются поймать «рыбок», окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени, подсчитывается количество пойманных «рыбок». Затем команды меняются ролями.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность и коллективизм).

Две команды. Посредине площадки проводят две линии параллельные друг другу на расстоянии 2-3 м одна от другой. В этой зоне произвольно разложены мячи. По сигналу, обе команды быстро бегут к мячам и стараются собрать как можно больше мячей. У кого больше-тот и выиграл.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективизм).

Две команды, которые выстраиваются в колонны за линией «старта». Направляющим дают по мячу. По сигналу, первые бросают мяч как можно дальше в поле, и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает очко. После этого мяч отдают следующему игроку, а первый встает в конец своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Игра: (Совершенствуются навыки бега в усложненных условиях: с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки, что помогает воспитывать ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку).

Выбирают одного водящего, остальные располагаются по площадке. По сигналу, водящий старается догнать и коснуться рукой кого-либо, тогда этот игрок становится водящим. Убегающего от водящего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут путь преследующему его водящего. Тогда водящий должен преследовать игрока, который пересек ему путь. Другой способ выручки- подать руку. Убегающий берется за руку, затем за другую. В этом положении салить нельзя.

Игра: (Помогает совершенствовать быстроту ориентировки, реакции, сообразительность, ловкость, точность движений, развивать коллективизм).

Чертят большой круг или квадрат. Играют две команды «Охотники» и «Утки». «Охотники» за чертой круга с мячом, «Утки» в кругу. По сигналу, «Охотники», не заходя за черту, стараются попасть в «Уток». Если попали, то «утка» выходит из игры. И так до тех пор, пока всех не выбьют. Выигрывают те, кто затратит меньше времени, или выбьет больше в установленное время. Мяч можно ловить, отбивать головой.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.)

В центре площадки проводят 2 параллельные линии на расстоянии 60-80 см друг от друга. Выбирают одного- двух водящих, которые располагаются в зоне между линиями. Все располагаются на одной стороне, и задача- перепрыгнуть на противоположную сторону, а задача водящих в зоне- не дать этого сделать, осаливая тех, кто будет перепрыгивать. Те, кого осалили, отходят в сторону. Выигрывает тот, кто остался последним. Если все перепрыгнут на одну сторону, то игра продолжается в обратном порядке.

Игра: (Способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранять равновесие после внезапной остановки, воспитывает быстроту реакции, сообразительность).

В центре игровой площадки чертят круг, а на некотором отдалении от него несколько малых квадратов или кружков, но меньше, чем играющих. По сигналу, все играющие идут по кругу, взявшись за руки, а по второму сигналу все бегут и стараются занять малые круги. В каждый круг можно встать только одному игроку.

Игра: (Позволяет совершенствовать навыки преодоления препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом).

Две команды. В середине площадки последовательно устанавливаются: перевернутая гимнастическая скамейка, конь и козел. По сигналу, необходимо преодолеть все препятствия и быстро вернуться обратно, осалив впереди стоящего игрока. Только после этого тот может начинать движение.

Игра: (Способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.)

Все играющие располагаются по парам в соответствии с их возможностями. Пары встают друг против друга, одна нога согнута, руки прижаты. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За удачную попытку- очко.
Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Настольный теннис.

Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости

ударов, по вращению и траектории полета мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника.

Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.

Футбол.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях с другими группами. Выполнение спортивного разряда.

Русская лапта.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Передачи мяча. Ловля мяча. Перехват мяча. Удары битой по мячу. Разновидности ударов. Выбор места. Групповые тактические действия.

Волейбол.

Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками; передачи на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование. Групповые и командные действия при нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия при защите.

Участие в соревнованиях между группами.

Контрольные испытания, соревнования.(18 часов)

Участие в соревнованиях между группами, районных и городских. Выполнение спортивных массовых разрядов по видам спорта.

Инструкторская и судейская практика.(8 часов)

Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. *Вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. *Комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления. Непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного

результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением. А иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательный- тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность молодого человека. Задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочный- соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия.

- беседы с обучающимися (об истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные процессы подразделяются на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление*-восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности воспитанников спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных процессов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировок и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна

(проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Проведение контрольно – переводных нормативов

В течение учебного года необходимо 2 раза проводить контрольные нормативы, не нарушая при этом ход учебного процесса. Его следует включать непосредственно в содержание в содержание учебно – тренировочного процесса, наряду с решением других задач. Оценивать воспитанников следует не по абсолютному результату выполнения упражнения, а по величине сдвигов (по улучшению результатов). Нормативы физической подготовленности воспитанников ориентированы на показатели развития двигательных способностей.

Задачи проведения контрольно – переводных нормативов:

- проверить уровень физической подготовленности воспитанников;
- проконтролировать динамику роста физических качеств, развитие скорости, координационных способностей, выносливости, силы;
- осуществить контроль за эффективностью педагогического процесса;
- ориентировать на выполнение нормативов.

Тестирование проводятся в обязательном порядке в сентябре и апреле месяце. Сроки тестирования обязательно согласуются с требованиями программы. Знание изменений в развитии двигательных способностей позволяет тренеру – преподавателю вносить в процесс необходимые коррективы.

Особенно важно соблюдать максимально одинаковые условия при проведении нормативов.

Бег 30 м. с высокого старта

Данный тест используется для определения скорости преодоления дистанции испытуемым.

Челночный бег 3 х 10 м.

Воспитанник имеет право на две попытки. В протокол заносится лучший. В забеге могут участвовать по двое воспитанников. Результат не засчитывается, если испытуемый не обегает мяч. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии.

Поднимание туловища из положение лежа

Упражнение используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса.

Прыжок в длину с места

На полу рисуется линия, на расстоянии 80 см идет отсчет через каждый сантиметр до 260 см. В исходном положении ноги ставятся на ширине плеч, приседая сделать замах руками, активно разогнуть ноги и выполнить толчок. Приземление идет на две ноги, по ближнему следу к стартовой линии измеряется результат.

Подтягивание

Мальчики – из виса на высокой перекладине. Девочки – из виса лежа на низкой (1 м) перекладине.

Данный тест позволяет оценить относительную силу мышц рук и плечевого пояса. Подтягивание осуществляется на высокой перекладине в висе с хватом сверху. Подтягивание выполняется до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний, сгибаний ног в коленях. Тело прямое, ноги согнуты. Засчитывается максимальное количество полных подтягиваний. Показатель силы – количество подтягиваний.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Знать:

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Методическое обеспечение программы.

Формы проведения занятий по каждой теме:

№	Тема	Форма занятий
1	Основы знаний	Беседы, просмотр видеофильмов, наглядных пособий с последующим анализом и обсуждением.
2	Общая физическая подготовка	Беседы с объяснением и показом упражнений.
3	Техническая подготовка	Показ и объяснения о выполнениях технических приемов. Просмотр пособий, видеокассет по технической подготовке по видам спорта с последующим обсуждением.
4	Тактическая подготовка	Показ и объяснения о выполнениях тактических командных действий. Просмотр пособий, видеокассет по тактической подготовке по видам спорта с последующим обсуждением.

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса.

Словесные методы: объяснения, беседы, постановка задач, требования.
Практические методы: упражнения.
Наглядные методы: показ и выполнение данного упражнения самим тренером, просмотр пособий, видеокассет.
Игровые методы: игры на развитие внимания, быстроты, координации ловкости, мини-турниры.

Дидактический материал

Видеокассеты, карточки с заданиями, учебные пособия, таблицы.

Техническое оснащение занятий:

Спортивная площадка с разметкой(спортивный зал), музыкальный центр, видео, телевизор. Инвентарь: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные), скакалки, лыжи, гантели, теннисные мячи, мячи для метания, гимнастические маты, канат, биты для игры в лапту, теннисный стол, теннисные ракетки, гимнастические скамейки.

Формы подведения итогов по каждой теме:

Викторины на основе знаний, соревнования, турниры.

Литература:

1. Былеева Л. В. Подвижные игры. М., 1992.
2. Портных Ю. И. Спортивные игры. М., 1985.
3. Физическое воспитание учащихся 5- 7 классов: Пособие для учителя \ В. И. Лях, Г. Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1997.
4. А. В. Березкин. Методика физического воспитания учащихся 10- 11классов: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1997.
5. Качашкин В. Н. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978.
6. Программы для внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1986.
7. В. И. Лях, Г. Б.. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1998.

Для родителей:

1. Забота о здоровье детей Москва. 1980г.
2. Общеразвивающие упражнения для детей, Москва. 2012г.
3. Основы валеологии г.Томск 1999г.

Для детей

1. Тренировка Москва, « АстельАСТ» 2003г
2. Играем в подвижные игры, Москва 2018г.

Интернет ресурсы:

1. http://www.rusada.ru (РУСАДА).
2. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/).
3. Международный олимпийский комитет (http://www.olymp

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087238972

Владелец Пангин Роман Николаевич

Действителен С 14.04.2025 по 14.04.2026