

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Протокол № 1

от «01» 04 2020 г

ПРОВЕРЕННО

Старший методист СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

 / Сергачев Н.А./

«01» 04 2020 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

 / Л.Ю. Сергачева/

Приказ № 43/3-09

от «02» 09 2020 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по ОФП

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик: Чубаркин А.В.
Тренер-преподаватель
(педагог дополнительного образования)

с.Приволжье, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»: –

2. Пояснительная записка

- 2.1. Направленность
- 2.2. Новизна (отличительная особенность)
- 2.3. Актуальность
- 2.4. Педагогическая целесообразность
- 2.5. Цель программы
- 2.6. Задачи программы
- 2.7. Возраст обучающихся
- 2.8. Срок реализации
- 2.9. Форма обучения
- 2.10. Формы организации деятельности
- 2.11. Режим занятий
- 2.12. Ожидаемые результаты
- 2.13. Критерии и способы определения результативности
- 2.14. Форма подведения итогов

3. Учебно – тематический план

4. Содержание программы.

5. Методическое обеспечение

6. Список литературы

7. Календарно – тематическое планирование (календарный учебный график).

II. Пояснительная записка

2.1.Общефизическая подготовка (Силовая тренировка, занятия Волейболом, Баскетболом, гимнастические упражнения)

2.2.Новизна

2.3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, «Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470, от 01.02.2005 г. № 49), «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», утвержденных 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 и основополагающих принципах многолетней подготовки юных спортсменов. школ всех наименований по месту жительства.

«Типовым положением об учреждении дополнительного образования», утвержденного постановлением Правительства России № 233 от 7 марта 1995 г. (с последующими изменениями и дополнениями).:

2.4. Педагогическая целесообразность: Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств

2.5. Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом

2.6. Задачи - развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)

- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства

- укрепление здоровья детей, путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями

2.7. Возраст 7-18 лет

2.8. Срок реализации – 10 лет

2.9. Форма обучения: очная

2.10. Форма организации: индивидуальная, по группам, всем составом.

2.11.Режим занятий: Понедельник, среда, пятница

15-30, 17-00 – младшая группа

2.12. - физическое развитие детей

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания

2.13. Критерии определения результативности: Тестирование, участие в соревнованиях

2.14. Формы подведения итогов: соревнования, тесты

V. Содержание изучаемого курса:

Программа (для детей 7- 18 лет)

Физическая культура и спорт в РФ.

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

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно- физкультурном диспансере.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

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. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

Волейбол.

Перемещения и стойки. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча.

Индивидуальные действия. Групповые действия.

Тактика нападения. Тактика защиты.

Атлетическая Гимнастика.

Упражнения для развития всех групп мышц на тренажерах, занятиях гиревым спортом и упражнения с отягощениями.

V. Методическое обеспечение:

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность обучения. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по спортивно-оздоровительной и воспитательной работе.

4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная цель многолетней спортивно-оздоровительной работы—привить любовь к здоровому образу жизни и систематическим спортивным занятиям.

Целевая направленность подготовки юных спортсменов на достижение твердых убеждений здорового образа жизни.

Уровень подготовленности юных спортсменов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях.

В физической подготовке юных спортсменов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

—укрепление здоровья;

—формирование у детей интереса и любви к спорту;

—гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;

—овладение основами техники игровых видов спорта;

—выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

На этом этапе юные спортсмены изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами, изучают основы техники, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и

общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике, основах тактики и правилах игры, в гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

VI. Список литературы:

1. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2011.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
3. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. – М.: Фис, 2011.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 2005.
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2014.
7. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
8. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 2011.
9. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 2012.
10. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.