

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Шипуновская детско-юношеская спортивная школа»
(МКУ ДО ДЮСШ)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ ДО ДЮСШ

 А.В.Леоненко

приказ № 10 от « 05 » августа 2015г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Принята решением педагогического совета

протокол № 12 от « 05 » августа 2015г

Возраст 6-9 лет

Срок реализации 4 года

АВТОР :

Леоненко А.В директор спортивной школы

2015г

с. Шипуново

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Возрастные особенности дошкольников в 6-9 лет.....	3- 4
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Основные принципы физического воспитания.....	4-5
II. Учебный план.....	6-7
III. Методическая часть.....	7-9
IV. Методические рекомендации изучаемого курса.....	9
4.1 Общая физическая подготовка.....	9
4.2 Специальная физическая подготовка.....	9-11
4.3 Основы видов спорта.....	11
4.4 Методика проведения контрольного тестирования.....	11
V. Особенности проведения тренировочных занятий.....	11-13
VI. Организация учебного процесса.....	13-14
VII. Требования к уровню подготовки.....	14
VIII. Медицинский контроль.....	14
IX. Структура учебных занятий.....	14-16
9.1. Дозировка физической нагрузки.....	16-17
9.2. Планирование и учет.....	17
X. Система контроля и оценки.....	17-18
XI. Воспитательная работа.....	18-19
XII. Психологическая подготовка.....	19-20
Литература.....	21

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о здоровье детей и взрослых вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов.

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (далее - программа) предназначена для спортивно- оздоровительных групп. В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики занимающихся. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп.

Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня физической подготовленности учащихся.

1.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В 6-9 ЛЕТ

В возрасте 6-9 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи, с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов. На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке, содержательно обогащаются его представления и знания о мире. Формирование символической функции способствует становлению у детей внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и Экспериментировании, дети начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений - это позволяет им каждый день делать удивительные "открытия".

К пяти годам начинает формироваться произвольность - в игре, рисовании, конструировании (деятельность по замыслу). Развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Ребенка отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

Основные цели работы с детьми 6-9 лет

Необходимо:

- охранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок;
- создавать условия для реализации всех видов игры;
- внимательно относиться к формирующемуся детскому сообществу и терпеливо поддерживать его;
- формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения (в природе и обществе);
- во всех видах деятельности и общения способствовать развитию у детей диалогической и монологической речи;
- развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности;
- поддерживать экспериментирование с материалами, словом, движением, моделировать игровые ситуации;
- развивать воображение и творческое начало;
- продолжать формировать у детей эстетическое отношение к окружающему и художественные способности.

1.2 Цели и задачи дополнительной образовательной программы

1. Привлечение максимально возможного числа людей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основам техники разных видов спорта.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В ДЮСШ данная цель достигается через учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

1.3 Основные принципы физического воспитания

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями. Тренер-преподаватель, осуществляя работу по физическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого

необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Программный материал характеризуется следующей **направленностью**:

- планирование учебного материала в соответствии с поло-возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса, региональными климатическими условиями;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- планирование учебного материала, формирующее целостное мировоззрение обучающихся в области физической культуры и спорта;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социализации, профессионально ориентированных спортсменов;

- сохранение и укрепление здоровья в ходе активного самостоятельного использования спортсменами освоенных знаний, способов и физических упражнений.
- Новизной представляемых методических рекомендаций является:
 - внедрение начальных форм упражнений дзюдо для детей 6-9 летнего возраста;
 - реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
 - систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с учащимися (физкультурные занятия, праздники, дни здоровья, физкультминутки, занятия совместно с родителями, занятия по ознакомлению с водной средой).

II. Учебный план

Годовой учебный план рассчитан на 46 недель распределение объемов компонентов подготовки

Периоды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год
Предметные области				
1. Теоретическая подготовка	20	20	20	20
2. Общая физическая подготовка	136	124	114	109
3. Специальная физическая подготовка	70	70	70	70
4. Основы видов спорта	20	30	40	45
5. Контрольное тестирование	2	4	4	4
ВСЕГО ЧАСОВ:	248	248	248	248

учебный план занятий для детей 6-9 летнего возраста

Содержание занятий	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Теоретические занятия-11 ч.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2. Практические занятия	13	13	13	13	12	13	13	11	11	13	4	11
-Общая физическая подготовка – 140 часа												
Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
Равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	--
Бег	1	1	1	2	2	1	2	2	1	3	-	2

Лазанье	1	1	2	2	1	--	2	--	1	1	-	1
Прыжки	2	1	1	2	2	1	1	--	1	2	-	1
Бросание, ловля мяча	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	3	2	1	1	1	2	1	2	1	2	-	1
Висы	1	1	--	--	--	1	1	--	--	--	--	--
Упоры	2	--	1	--	--	1	1	--	--	--	--	--
Подвижные игры	3	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4
- Специальная физическая подготовка – 90 часов	6	8	8	8	9	8	8	10	8	7	2	8
Медицинский контроль-3часа	2									1		
Зачетные требования – 4 часа									2			2
Всего за месяц	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	6	22
Всего за год 248 часов	248											

III. Методическая часть

Содержание программы первого года обучения *Раздел*

1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Спорт и здоровье.

Питание, режим, гигиена обучающихся. Раздел 2.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Оздоровительный бег.

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения на развитие координации движений.

Упражнения на развитие силы.

Упражнения на развитие быстроты.

Раздел 4. Основы видов спорта

Самбо, легкая атлетика, лыжные гонки, футбол.

Раздел 5. Контрольное тестирование

Бег 60 м(сек.)

Прыжок в длину с места (см) Бег 6 мин (м) Жим лежа в упоре

Содержание программы второго года обучения *Раздел 1.*

Теоретическая подготовка

История развития видов спорта (по выбору).

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом.

Соблюдение гигиены спортсменом.

Основы туристической подготовки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Корректирующая гимнастика.

Подвижные игры.

Оздоровительный бег.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие координаций движений. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие выносливости.

Раздел 4. Основы видов спорта

Самбо, легкая атлетика, лыжные гонки, футбол.

Раздел 5. Контрольное тестирование.

Бег 60 м(сек.)

Прыжок в длину с места (см) Бег 6 мин (м) Жим лежа в упоре

Содержание программы третьего года обучения Раздел 1.

Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России. История развития видов спорта (по выбору). Правила соревнований и судейства. Основы туристической подготовки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Корректирующая гимнастика.

Оздоровительный бег. Подвижные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие прыгучести.

Раздел 4. Основы видов спорта

Самбо, легкая атлетика, лыжные гонки, футбол.

Раздел 5. Контрольное тестирование.

Бег 60 м(сек.)

Прыжок в длину с места (см) Бег 6 мин (м) Жим лежа в упоре

Содержание программы четвертого года обучения Раздел 1.

Теоретическая подготовка

История развития видов спорта (по выбору). Психологическая, волевая подготовка. Правила соревнований и судейства.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Корректирующая гимнастика.

Оздоровительный бег Подвижные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие прыгучести.

Раздел 4. Основы видов спорта

Самбо, легкая атлетика, лыжные гонки, футбол.

Раздел 5. Контрольное тестирование.

Бег 60 м (сек.)

Прыжок в длину с места (см) Бег 6 мин (м) Жим лежа в упоре

IV. Методические рекомендации изучаемого курса

4.1 Общая физическая подготовка

Целью общей физической подготовки является достижение высокой работоспособности организма, дальнейшее повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, совершенствование координационной способности. Направлена на общее развитие и укрепление здоровья занимающихся.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения, корригирующая гимнастика, строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

4.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, координации движений, силы, гибкости, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения на развитие координации движений. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, беретов ручьев. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, с боку, броски с поворотом туловища. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча,

отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Прыжки по крутым склонам. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

4.3 Основы видов спорта

Легкая атлетика. Бег с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину с разбега: подбор разбега, отталкивание, приземление. Обучение техники бега по прямой, по повороту.

Лыжные гонки. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для лыжного спорта, одежда и обувь. Характеристика техники катания на лыжах.

Волейбол, пионербол. Расстановка и переход игроков. Поддача. Прием мяча. Упрощенные правила игры. Начало игры и поддача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Судейская терминология.

Футбол. Выполнение тактических действий в нападении и защите, основных технических элементов: прием мяча, ведение мяча, передача мяча, удары по воротам, защита ворот.

Самбо. Изучение элементов техники и тактики дзюдо, самбо.

4.4 Методика проведения контрольных тестирований

Бег на 60 м. Выполняется с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 6 минут. Бег с фиксированной продолжительностью. Спортсмены бегут по общей дорожке. По команде «Старт!» начинается забег (с высокого старта), который длится ровно 6 минут (360 секунд), а регистрируется то расстояние, которое занимающийся пробежал за это время. Измеряется пройденная дистанция в метрах.

Отжимание (Жим лежа в упоре). Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

V. Особенности проведения тренировочных занятий

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
2. Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т. д.);
3. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам разнообразных видов спорта и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;
4. Формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, подвижные игры, сюжетно-ролевые и имитационные упражнения, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.);
5. Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление). Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом занимающиеся размещаются так, чтобы солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражаются на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии. В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С °).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие

свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия в группе продлённого дня на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение занимающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности. Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

VI. Организация учебного процесса

Основными формами организации учебной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия. При планировании работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. Учебные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам, которые рассчитаны на 46 недель.

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед. Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке. При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм.

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством занимающихся, предусмотренным программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;

- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг (для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

VII. Требования к уровню подготовки

В результате освоения программного материала занимающиеся **должны знать:**

- задачи общей физической подготовки;
- специальные качества: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила, прыгучесть, координация движений;
- упрощенные правила игры в волейбол, пионербол, баскетбол, футбол;
- общие положения правил по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивному ориентированию;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- соблюдение режима дня, гигиены и питания при занятиях спортом;
- краткую характеристику видов спорта легкая атлетика, футбол, самбо, лыжные гонки;
- нормативные требования. **должны уметь:**
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, спины, живота, ног;
- выполнять беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координацию движений, выносливости
- правильно выполнять команды на старте;
- правильно подбирать разбег;
- правильно выполнять передачу эстафетной палочки;
- правильно выполнять ведение и броски мяча;
- правильно выполнять удары по мячу;
- правильно выполнять метание мяча;
- выполнять основные технические элементы футбола, легкой атлетики, лыжных гонок;
- выполнять основные технические элементы борьбы дзюдо, самбо;

VIII. Медицинский контроль

Медицинский контроль за учащимися осуществляется силами врачей общеобразовательных школ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном

контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Учащиеся проходят медицинское обследование.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста учащегося, уровня его функциональной подготовки.

IX. Структура учебных занятий

1 часть (вводно-подготовительная)

Задачи:

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.) 2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.

3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или

в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

9.1 Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления занимающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу. Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону. Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений; -выбор исходных положений; -применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера- преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения учащимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%. При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого учащиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки

по ЧСС выбран не случайно, так как сердечнососудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек.. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

9.2 Планирование и учёт

Занятия в отделении общей физической подготовки (ОФП) проводятся с сентября по август месяц учебного года.

В этих группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов, особенно в осенний, весенний и зимний период. Занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе при хорошей погоде. При планировании учебной нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объёма и интенсивности учебной нагрузки:

1. Занятия с большим объёмом и малой интенсивностью;
2. Занятия с малым объёмом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств.

На основе годового плана составляется план занятий на один месяц. В месячном плане уточняются основные пункты годового плана. Большое значение имеет характер распределения нагрузки. Известно, что монотонная однотипная, даже невысокая нагрузка утомляет значительно больше нагрузки, при которой чередуются максимальные, средние и малые напряжения.

На каждом занятии в структуре нагрузок должны быть силовые упражнения на все группы в сочетании с развитием гибкости, скоростно- силовые, сложно-координационные упражнения для развития ловкости и выносливости. Для повышения эмоциональности занятий, развития ловкости, скоростно-силовых качеств, включаются спортивные и подвижные игры. Для решения каждой задачи, упражнения следует варьировать. Это повысит эмоциональность занятий и тренировочный эффект

X. Система контроля и оценки.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы; выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализации программы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
- выяснения причин препятствующих полноценной программе;
- определение уровня освоения учащимися программы.

XI. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности. Это достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания отведено методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Формулировку общим принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам занимающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий занимающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у человека. В этих случаях большее

мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение занимающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе человек развивается всемерно - в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма необходимо создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности, проведение походов и тематических вечеров.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований. Систематические занятия и выступление в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у занимающихся.

ХII. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у занимающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально- психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

С целью формирования личности занимающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня занимающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение. Осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятий совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 200 - 192с.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
3. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. -336с.
5. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.
6. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206с.
7. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры .-М., 2001.- 319с.
8. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных самбистов: Методические рекомендации / Авт.- сост. А.С. Перевозников.- Челябинск, 2003. – 19 с.
9. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение.- Ярославль: Академия развития, 2002. – 352 с.
10. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 258 с.