

**Управление образования администрации города Прокопьевска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» апреля 2024 г.
протокол № 7

Утверждаю
Директор
МБОУ «Школа №14»
от «26» апреля 2024 г.
Л.А. Кобзева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивная подготовка»

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации программы: 3 месяца

Разработчики программы:

Манапова Анастасия Владимировна,
Таскаева Людмила Викторовна,
учителя физической культуры

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	9
2.3. Формы контроля	10
2.4. Оценочные материалы	10
2.5. Методические материалы	11
2.6. Список литературы	11
Приложение	12

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Для организации досуга и занятости детей в летний период разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная подготовка». Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень программы: стартовый.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная подготовка» для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в вовлечении их в школьный спортивный клуб «Чемпион».

Спецификой данной программы является то, что она с юного возраста воспитывает у учащихся стремление заниматься физической культурой и спортом, быть бодрым, подтянутым, жизнерадостным, поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она, кроме обучения правильному использованию спортивного снаряжения для улучшения физических качеств, обучает методам самоконтроля, умению составлять программу тренировки, вести дневник тренировок и соблюдать спортивный режим.

Педагогическая целесообразность программы заключается не только в получении детьми образовательных знаний, умений и навыков по спортивной подготовке, а обеспечивает организацию летнего досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной активности. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания подростков, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни. Основным ориентиром программы является актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми** документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г.);

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 629 от 27.07.2022г.;

- Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12.2018 г.);

- Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ № 467 от 3.09.2019г.);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020г.;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- локальными актами МБОУ «Школа № 14».

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная подготовка» предназначена для возрастной категории учащихся 10-15 лет. Группы имеют постоянный состав. В каждой группе 15 учащихся. Набор учащихся свободный (без предъявления требований к знаниям и умениям). Группы имеют постоянный состав. Реализуется данная программа в летний период и является краткосрочной.

Срок освоение программы: 3 месяца.

Объем программы: 24 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Виды занятий: теоретические и практические занятия.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование интереса к регулярным занятиям спортом для укрепления физического состояния учащихся.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать правилам работы со спортивным снаряжением;
- формировать навыки соблюдения режима дня.

Развивающие:

- развивать силовые и двигательные навыки у учащихся (ловкость, быстро-

ту, гибкость, выносливость и силу);

- формировать способность достигать спортивные цели.

Воспитательные:

- создавать мотивацию для дальнейшего физического развития учащихся;

- воспитывать самостоятельность и волевые качества учащихся, прививать навыки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы кон- троля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Введение. Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	Беседа
2	Раздел 2. Спортивная подго- товка. Тема 2.1. Обращение с трена- жерами, спортивным снаряже- нием.	3	1	2	Практическое задание
3	Тема 2.2. Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена.	1	-	1	Практическое задание
4	Тема 2.3. Оказание первой ме- дицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки.	3	1	2	Практическое задание
5	Тема 2.4. Техника безопасно- сти на тренировках.	2	1	1	Практическое задание, за- чет
6	Тема 2.5. Способы и средства страховки и самостраховки.	2	-	2	Игра
7	Тема 2.6. Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена.	1	-	1	Наличие дневника

8	Тема 2.7. Программы тренировок и планирование тренировок.	1	-	1	Игра, эстафетные соревнования
9	Тема 2.8. Морально-волевая и психологическая подготовка.	1	-	1	Игра
10	Тема 2.9. Основная программа тренировки	5	-	5	Практическое задание
11	Тема 2.10. Специальная физическая подготовка (СФП)	4	-	4	Практическое задание
	ИТОГО:	24	4	20	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Понятие о физической культуре. Силовая подготовка – часть общей культуры. Значение занятий «Спортивной подготовкой» для укрепления здоровья, правильного физического и духовного развития. Техника безопасности в тренажерном зале.

Формы контроля: беседа.

Раздел 2. Спортивная подготовка.

Тема 2.1. Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением.

Теория. Знакомство с тренажерами и спортивным снаряжением. Использование снаряжения по назначению. Правила порядка в зале их ранения снаряжения. Изучение роли отдельных тренажеров.

Практика. Знакомство с тренажерами и снаряжением для занятий на разные группы мышц. Уход за снаряжением.

Формы контроля: практическое задание.

Тема 2.2. Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена.

Практика. Краткие сведения о строении человеческого организма–органы, системы. Пассивный аппарат движения–кости, их строение и соединение. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Понятие о спортивном режиме.

Формы контроля: практическое задание.

Тема 2.3. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям скалолазанием.

Практика. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульсированное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние). Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Формы контроля: практическое задание.

Тема 2.4. Техника безопасности на тренировках.

Теория. Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на тренажёрах. Меры безопасности. Снаряжение, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Комплексная проверка знаний и навыков учащихся по технике безопасности.

Формы контроля: практическое задание. Зачет.

Тема 2.5. Способы и средства страховки и самостраховки.

Практика. Освоение навыков, способов страховки и самостраховки.

Формы контроля: игра.

Тема 2.6. Спортивный дневник самоконтроль спортсмена.

Практика. Значение и содержание врачебного контроля в тренировках. Спортивный дневник тренировок: зачем он нужен и как его вести. Анализ на основе дневника тренировок.

Формы контроля: наличие дневника.

Тема 2.7. Программы тренировок и планирование тренировок.

Практика. Понятие о тренировке. Разминка и упражнения на растяжку. Дыхание. Отдых и восстановление сил. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Основная форма учебно-тренировочных занятий, структура, распределение времени, подбор упражнений и их чередование.

Формы контроля: игра, эстафетные состязания.

Тема 2.8. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Практика. Значение морально-волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Волевые

усилия и их значение в тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

Формы контроля: игра.

Тема 2.9. Основная программа тренировки.

Практика. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений для наращивания основы мышечной массы (подтягивание, отжимания, приседания) и специальных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости). Задача достигается регулярными тренировками с различной нагрузкой.

Формы контроля: практическое задание.

Тема 2.10. Специальная физическая подготовка.

Практика. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями для развития и совершенствования физических качеств (силы, выносливости) и двигательных способностей (быстрота, ловкость, гибкость).

Формы контроля: практическое задание.

1.4. Планируемые результаты

Образовательные:

- приобретение учащимися системы знаний по работе со спортивным снаряжением,
- приобретение умений и навыков соблюдения режима дня.

Развивающие:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития силовых и двигательных навыков;
- приобретение способности достигать спортивные цели.

Воспитательные:

- воспитание мотивационной сферы для дальнейшего физического развития учащихся;
- воспитание самостоятельности и волевых качеств учащихся, привитие навыков здорового образа жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график

июнь				июль				август				Всего уч. недел ь/час ов	всего часов по программе	
теория		практика												
03.06-07.06	10.06-14.06	17.06-21.06	24.06-28.06	01.07-05.07	08.07-12.07	15.07-19.07	22.07-26.07	29.07-02.08	05.08-09.08	12.08-16.08	19.08-23.08			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	12/24	4	20

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы. Для реализации программы необходимо:

- спортивная площадка на территории школы;
- спортивный зал
- тренажеры,
- раздевалки,
- гимнастические скамейки,
- шведская стенка,
- турники,
- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг),
- секундомеры,
- кольца-мишени,
- комплект медицинского оборудования.

Основные средства тренировочных воздействий:

- Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры и игровые упражнения.
- Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения.
- Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.
- Эстафеты.

Основные **методы** выполнения упражнений:

- спортивно - игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий физкультурно-спортивное образование.

2.3. Формы контроля

- практические задания;
- зачет;
- игра;
- наличие дневника здоровья;
- игра, эстафетные состязания.

2.4. Оценочные материалы

- наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий;
- тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- тестирование по теоретическому материалу;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- выполнение отдельных упражнений с заданиями;
- контроль выполнения установок во время тренировок.

2.5. Методические материалы

Методические пособия по учебно-тренировочным занятиям (Приложение 1)

2.6. Список литературы

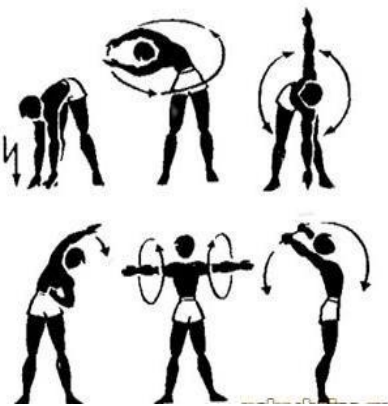
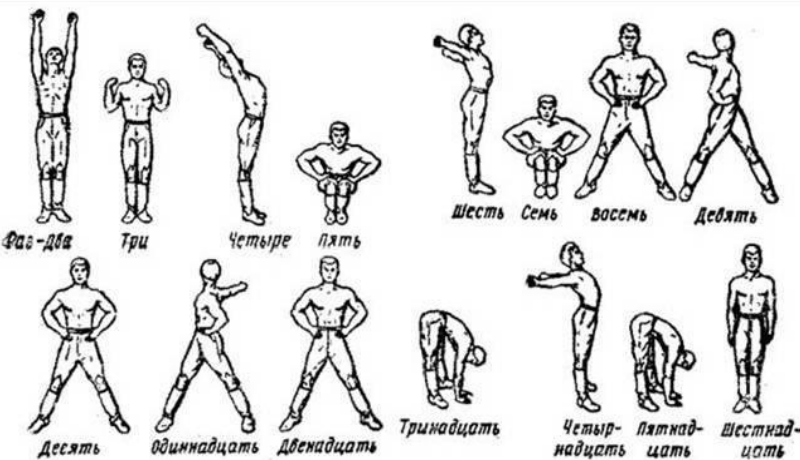



для педагогов

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников - М.: Просвещение,1991.–64 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки - М.: Физкультура и спорт,1988.–331с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.–382с.
4. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной-подготовки– М.: Прометей»,2013г. –140с.

для детей

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям - М.: Физкультура и спорт,2007.–911 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь.4-е издание. - Ростов-на-Дону:Феникс,2014.—248с.
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки – М.: Советский спорт, 2012 – 384с.
4. Ситкевич Г.Н., Карась Д.Н. Развитие силы у юношей 9-11 классов. Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением – Витебск: УО «ВГТУ»,2007

Вводная часть. Разминка и упражнение на развитие гибкости


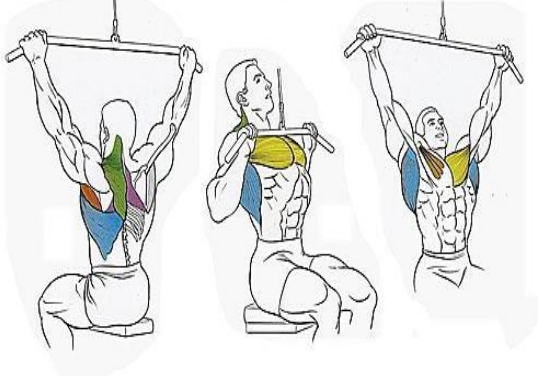
Упражнение № 1		
Общая разминка 5 минут		
		
Упражнение № 2	Упражнение № 3	Упражнение № 4
Велотренажер	«Гребля» на тренажере	Пресс на брусьях
3-5 минут	15x20x25раз	12x14x16раз
		

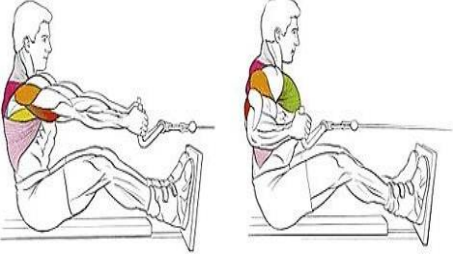

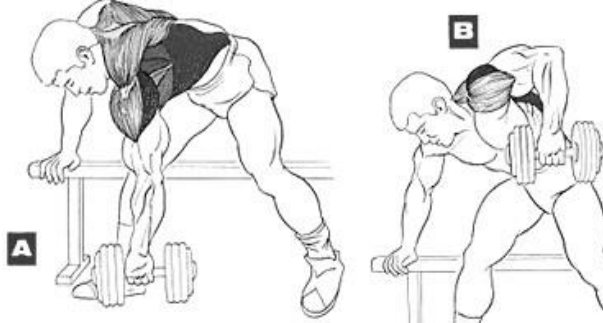

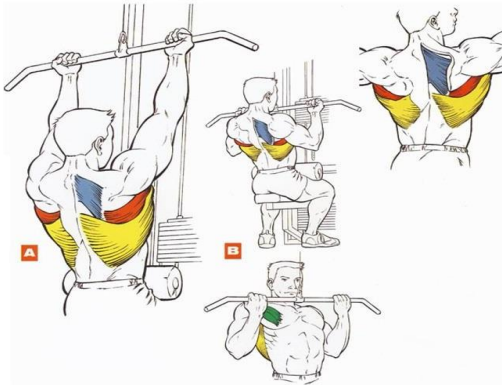
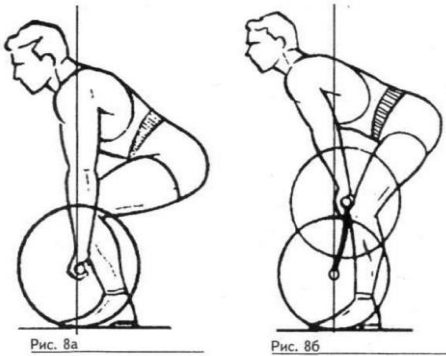
Упражнение № 5	Упражнение № 6
Подтягивания	Пресс на наклонной доске
3 подхода- максимальное кол-во раз	8 x10x12раз

	
<p>Упражнение № 7</p>	<p>Упражнение № 8</p>
<p><i>Отжимание от пола</i></p>	<p><i>Прыжки через скакалку</i></p>
<p>3 подхода-максимальное кол-во раз</p>	<p>3 минуты</p>
	

Основная часть. Упражнения на развитие мышц «Спины» и «Груди»

Упражнение на развитие мышц «Спины»

<p>Упражнение №1</p>	<p>Упражнение №2</p>
<p><i>Подтягивание</i></p>	<p><i>Вертикальная тяга широким хватом</i></p>
<p>3 подхода - мах кол-во раз</p>	<p>10x12x14x16 раз</p>
	
<p>Упражнения № 3</p>	<p>Упражнения № 4</p>

Горизонтальная тяга	Вертикальная тяга за голову
8x10x12x14раз	8x10x12x14раз
	
Упражнения № 5	Упражнения №6
Тяга гантели одной рукой в наклоне	Гиперэкстензия
10x12x14x16раз	8x10x12x14раз
	
Упражнения № 7	Упражнения № 8
Вертикальная тяга обратным хватом	Становая тяга
10x12x14x16раз	6x8x10x12раз
	 <p style="text-align: center;">Рис. 8а Рис. 8б</p>