**Управление образования администрации города Прокопьевска**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №14»**

****

**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

Прокопьевский ГО 2024

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Комплекс основных характеристик дополнительной**  **общеобразовательной общеразвивающей программы** | 3 |
| * 1. Пояснительная записка | 3 |
| * 1. Цель и задачи программы | 4 |
| * 1. Содержание программы | 5 |
| * 1. Планируемые результаты | 8 |
| **2. Комплекс организационно-педагогических условий**  **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** | 9 |
| * 1. Календарный учебный график   2. Условия реализации программы | 9  9 |
| * 1. Формы контроля | 10 |
| * 1. Оценочные материалы | 10 |
| * 1. Методические материалы | 11 |
| * 1. 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, быстроту, 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 контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Раздел 1. Введение.  Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2 | Раздел 2. Спортивная подготовка.  Тема 2.1. Обращение с тренажерами, спортивным снаряжением. | 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 медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки. | 3 | 1 | 2 | Практическое задание |
| 5 | Тема 2.4. Техника безопасности на тренировках. | 2 | 1 | 1 | Практическое задание, зачет |
| 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 состязания |
| 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, пульсикровяное 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 техникебезопасности.

*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.Спортивныйдневникисамоконтрольспортсмена.

*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. Специальнаяфизическая 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. **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.

1. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| июнь | | | | июль | | | | август | | | | Всего уч. недель/часов | 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)

* 1. 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 JI.C. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.–382с.
4. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивнойподготовки– 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 9-11классов. Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением – Витебск: УО «ВГТУ»,2007

**Приложение № 1.**

**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 | 15х20х25раз | 12х14х16раз |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение № 5 | Упражнение № 6 |
| ***Подтягивания*** | ***Пресс на наклонной доске*** |
| 3 подхода- максимальное кол-во раз | 8 х10х12раз |
|  |  |
| Упражнение № 7 | Упражнение № 8 |
| ***Отжимание от пола*** | ***Прыжки через скакалку*** |
| 3подхода-максимальноекол-вораз | 3минуты |
|  |  |

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

Упражнение на развитие мышц «Спины»

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение №1 | Упражнение №2 |
| ***Подтягивание*** | ***Вертикальная тяга***  ***широким хватом*** |
| 3 подхода -махкол-вораз | 10х12х14х16раз |
|  |  |
| Упражнения № 3 | Упражнения № 4 |
| ***Горизонтальная тяга*** | ***Вертикальная тяга за голову*** |
| 8х10х12х14раз | 8х10х12х14раз |
|  |  |
| Упражнения № 5 | Упражнения №6 |
| ***Тяга гантели одной рукой в***  ***наклоне*** | ***Гиперэкстензия*** |
| 10х12х14х16раз | 8х10х12х14раз |
|  |  |
| Упражнения № 7 | Упражнения № 8 |
| ***Вертикальная тяга***  ***обратным хватом*** | ***Становая тяга*** |
| 10х12х14х16раз | 6х8х10х12раз |
|  |  |