

Управление образования администрации города Ульяновска

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования города Ульяновска

«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
о от «31» августа 2016г
протокол № 1

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ

 В.В.Лаврешина

«31»  08 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Маркин Михаил Олегович, педагог

дополнительного образования

г. Ульяновск, 2016г.

ВВЕДЕНИЕ

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Очень важно при составлении комплекса ОФП избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. ОФП объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Занятия физической культурой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. ОФП имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, физическая культура имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В данной программе отражены основные задачи и построение тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительной группы. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки. Обучение направлено на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям физической культурой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Основные принципы образовательной программы:

- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на дальнейших этапах подготовки.

Основные задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Образовательный процесс секции рассчитан на три года, где могут заниматься дети с 10 до 19 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав не более 18 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю.

Ожидаемый результат тренировочного процесса:

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков

- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный блок	2	2		Опрос
2	Краткий обзор развития физкультуры	2	2		Опрос
3	Гигиена и самоконтроль занятий	2	2		Опрос
4	Физиологические основы тренировки	2	2		Опрос
5	Правила организация, и проведение соревнований	2	2		Опрос
6	ОФП Упражнения для мышц рук	12		12	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
7	ОФП Упражнения для мышц брюшного пресса	12		12	Поднимание туловища за 30 сек
8	ОФП Упражнения для мышц ног	12		12	Приседания за 60 сек
9	ОФП Упражнения для мышц спины	10		10	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 30 сек
10	СФП Упражнения для развития скорости	20		20	Бег 100 м
11	СФП Развитие выносливости	20		20	Бег 1000 м
12	СФП Развитие ловкости	12		12	Метание мяча в цель
13	СФП Развитие гибкости	12		12	Удержание наклона
14	ОФП Спортивные игры	12		12	Игра

15	ОФП. Контрольные упражнения	8		8	Тесты
16	Соревнования	4		4	Соревнования

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводное занятие - Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.
Раздел 2. Краткий обзор развития физкультуры - История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.
Раздел 3. Гигиена и самоконтроль занятий - Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль.
Раздел 4. Физиологические основы тренировки Физиологические основы двигательной активности. Виды мышц, строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц. Адаптация организма к физическим нагрузкам, особенности динамики адаптации. Понятия о тренированности и перетренированности.
Раздел 5. Правила организация, и проведение соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований.
Раздел 6. ОФП Упражнения для мышц рук. Упражнения для бицепса. Упражнения для трицепса. Упражнения для мышц кисти. Упражнения для дельтовидной мышцы. Упражнения для мышц предплечья. Статические упражнения для рук
Раздел 7. ОФП Упражнения для мышц брюшного пресса: Сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги; сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением; сгибание, разгибание туловища лежа на полу; подъем ног лежа на полу; сведение ног согнутых в коленях и рук лежа на полу; сведение прямых ног и рук лежа на полу

Раздел 8. ОФП Упражнения для мышц ног: Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх; вперед без отягощения; прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх - вперед с отягощением в виде поясов от 1 до 3-5 кг.; прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением: запрыгивание на гимнастические снаряды (конь, козел) с 3-7 шагов; прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка); упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом
Раздел 9. ОФП Упражнения для мышц спины: вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад; лежа на полу, махи сгибание ног; лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног партнером; лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног под нижней рейкой гимнастической лежа на полу, махи сгибание ног с отягощением
Раздел 10. СФП Упражнения для развития скорости: бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
Раздел 11. СФП Развитие выносливости: повторный бег на отрезках 150 м; повторный бег на отрезках 200 м; повторный бег на отрезках 300 м; повторный бег на отрезках 500 м; бег на отрезках 150 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 200 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью; переменный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м; кросс.
Тема 12. СФП Развитие ловкости: прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° и выполнениями заданий руками; метание малого мяча в цель; ходьба в полном приседе по линии; ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке; кувырки (кувырки вперед и кувырки назад); спец. беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)
Раздел 13. СФП Развитие гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты».
Раздел 14.ОФП Спортивные игры: Футбол; баскетбол; волейбол; веселые старты; бадминтон; настольный теннис

Раздел 15. ОФП. Контрольные упражнения

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. Контрольные упражнения (тестирование)

Раздел 16. Соревнования

Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповое	2	Вводное занятие		Входная диагностика
2				Групповое	2	Краткий обзор развития физкультуры		Опрос
3				Групповое	2	Гигиена и самоконтроль занятий		Опрос
4				Групповое	2	Физиологические основы тренировки		Опрос
5				Групповое	2	Правила организация, и проведение соревнований		Опрос
6				Групповое	2	Упражнения для бицепса		
7				Групповое	2	Упражнения для трицепса		
8				Групповое	2	Упражнения для мышц кисти		
9				Групповое	2	Упражнения для дельтовидной мышцы		
10				Групповое	2	Упражнения для мышц предплечья		
11				Групповое	2	Статические упражнения для рук		
12				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги		
13				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением		
14				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу		

15				В парах	2	ОФП пресс: подъем ног лежа на полу		
16				В парах	2	ОФП пресс: сведение ног согнутых в коленях и рук лежа на полу		
17				В парах	2	ОФП пресс: сведение прямых ног и рук лежа на полу		
18				Групповое	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх - вперед		
19				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
20				Групповое	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх - вперед с отягощением в виде поясов от 1 до 3-5 кг.		
21				Групповое	2	Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением		
22				Групповое	2	Запрыгивание на гимнастические снаряды (конь, козел) с 3-7 шагов.		
23				Групповое	2	Прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).		
24				Групповое	2	Упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом		
25				В парах	2	ОФП спина: вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад		
26				В парах	2	ОФП спина: лежа на полу, махи сгибание ног		
27				В парах	2	ОФП спина: лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног партнером		
28				В парах	2	ОФП спина: лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног		
29				В парах	2	ОФП спина: лежа на полу, махи сгибание ног с отягощением		
30				Соревнования		Соревнования среди групп ОФП		
31				Групповое	2	Акробатические упражнения		

						«полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
32				Группов ое	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
33				Группов ое	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
34				Группов ое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время		
35				Группов ое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время		
36				Группов ое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время		
37				Группов ое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время		
38				Соревно вания	2	Контрольные упражнения		Тестиро вание физ. качеств
39				Группов ое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время		
40				Группов ое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время		
41				Группов ое	2	Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см)		
42				Группов ое	2	Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.		
43				Группов ое	2	Максимальная работа рук;		
44				Группов ое	2	Выполнение специальных беговых упражнений на частоту		
45				Группов ое	2	Повторный бег на отрезках 150 м,		
46				Группов ое	2	Повторный бег на отрезках 200 м,		

47				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 300 м,		
48				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 500 м		
49				Групповое	2	Бег на отрезках 150 м с максимальной скоростью		
50				Групповое	2	Бег на отрезках 200 м с максимальной скоростью		
51				Групповое	2	Бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью		
52				Групповое	2	Бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью		
53				Групповое	2	Переменный бег на отрезках 200, 300, 500 м		
54				Групповое	2	Кросс		
55				Групповое	2	Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° и выполнениями заданий руками		
56				Групповое	2	Метание малого мяча в цель		
57				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
58				Групповое	2	Ходьба в полном приседе по линии		
59				Групповое	2	Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.		
60				Групповое	2	Кувырки (кувырки вперед и кувырки назад)		
61				Групповое	2	Спец. беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)		
62				Групповое	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
63				Групповое	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
64				Групповое	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
65				Игровая	2	Футбол		

66				Игровая	2	Баскетбол		
67				Игровая	2	Волейбол		
68				Игровая	2	Веселые старты		
69				Игровая	2	Бадминтон		
70				Игровая	2	Настольный теннис		
71				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
72				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		Итоговая диагностика

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный блок	4	4		Опрос
2	Краткий обзор развития физкультуры	2	2		Опрос
3	Гигиена и самоконтроль занятий	4	4		Опрос
4	Физиологические основы тренировки	8	8		Опрос
5	Правила организация, и проведение соревнований	8	8		Опрос
6	ОФП Упражнения для мышц рук	20	2	18	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
7	ОФП Упражнения для мышц брюшного пресса	18	2	16	Поднимание туловища за 30 сек
8	ОФП Упражнения для мышц ног	20	2	18	Приседания за 60 сек
9	ОФП Упражнения для мышц спины	18	2	16	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 30 сек
10	СФП Упражнения для развития скорости	22	2	20	Бег 100 м

11	СФП Развитие выносливости	22	2	20	Бег 1000 м
12	СФП Развитие ловкости	14	2	12	Метание мяча в цель
13	СФП Развитие гибкости	14	2	12	Удержание наклона
14	ОФП Спортивные игры	18	2	16	Игра
15	ОФП. Контрольные упражнения	8		8	Тесты
16	Соревнования	12		4	Соревнования
17	Психологическая подготовка	4	4		Беседа

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводное занятие - Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.
Раздел 2. Краткий обзор развития физкультуры - История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.
Раздел 3. Гигиена и самоконтроль занятий - Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль.
Раздел 4. Физиологические основы тренировки Физиологические основы двигательной активности. Виды мышц, строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц. Адаптация организма к физическим нагрузкам, особенности динамики адаптации. Понятия о тренированности и перетренированности.
Раздел 5. Правила организация, и проведение соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований.
Раздел 6. ОФП Упражнения для мышц рук. Упражнения для бицепса. Упражнения для трицепса. Упражнения для мышц кисти. Упражнения для дельтовидной мышцы. Упражнения для мышц предплечья. Статические упражнения для рук

Раздел 7. ОФП Упражнения для мышц брюшного пресса: Сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги; сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением; сгибание, разгибание туловища лежа на полу; подъем ног лежа на полу; сведение ног согнутых в коленях и рук лежа на полу; сведение прямых ног и рук лежа на полу
Раздел 8. ОФП Упражнения для мышц ног: Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх; вперед без отягощения; прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх - вперед с отягощением в виде поясов от 1 до 3-5 кг.; прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением: запрыгивание на гимнастические снаряды (конь, козел) с 3-7 шагов; прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка); упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом
Раздел 9. ОФП Упражнения для мышц спины: вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад; лежа на полу, махи сгибание ног; лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног партнером; лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног под нижней рейкой гимнастической лежа на полу, махи сгибание ног с отягощением
Раздел 10. СФП Упражнения для развития скорости: бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
Раздел 11. СФП Развитие выносливости: повторный бег на отрезках 150 м; повторный бег на отрезках 200 м; повторный бег на отрезках 300 м; повторный бег на отрезках 500 м; бег на отрезках 150 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 200 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью; переменный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м; кросс.
Тема 12. СФП Развитие ловкости: прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° и выполнениями заданий руками; метание малого мяча в цель; ходьба в полном приседе по линии; ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке; кувырки (кувырки вперед и кувырки назад); спец. беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)
Раздел 13. СФП Развитие гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на

гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты».
Раздел 14.ОФП Спортивные игры: Футбол; баскетбол; волейбол; веселые старты; бадминтон; настольный теннис
Раздел 15. ОФП. Контрольные упражнения Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. Контрольные упражнения (тестирование)
Раздел 16. Соревнования Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.
Раздел 17. Психологическая подготовка 1. Формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера. 2. Установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповое	2	Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и само страховка при занятиях со снарядами.		Входная диагностика
2				Групповое	2	Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.		Опрос
3				Групповое	2	Краткий обзор развития физкультуры		Опрос
4				Групповое	2	Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим		Опрос
5				Групповое	2	Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме».		Опрос

						Понятие об утомлении и о перетренированности.		
6				Групповое	2	Физиологические основы двигательной активности.		Опрос
7				Групповое	2	Виды мышц, строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц.		Опрос
8				Групповое	2	Адаптация организма к физическим нагрузкам, особенности динамики адаптации.		Опрос
9				Групповое	2	Понятия о тренированности и перетренированности.		Опрос
10				Групповое		Формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера.		Опрос
11				Групповое	2	Правила соревнований		Опрос
12				Групповое	2	Организация и проведение соревнований		Опрос
13				Групповое	2	Места занятий, оборудование и инвентарь.		Опрос
14				Групповое	2	Судейство соревнований.		Опрос
15				Групповое	2	Упражнения для бицепса		
16				Групповое	2	Упражнения для трицепса		
17				Групповое	2	Упражнения для мышц кисти		
18				Групповое	2	Упражнения для дельтовидной мышцы		
19				Групповое	2	Упражнения для мышц предплечья		
20				Групповое	2	Статические упражнения для рук		
21				Групповое	2	Динамические упражнения для рук		
22				Групповое	2	Упражнения на тренажерных устройствах		
23				Групповое	2	Упражнения с собственным весом		
24				Групповое	2	Упражнения статического характера		

25				Групповое	2	Установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.		Опрос
26				Соревнования		Соревнования среди групп ОФП		
27				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги		
28				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением		
29				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу		
30				В парах	2	ОФП пресс: подъем ног лежа на полу		
31				В парах	2	ОФП пресс: сведение ног согнутых в коленях и рук лежа на полу		
32				В парах	2	ОФП пресс: сведение прямых ног и рук лежа на полу		
33				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища на скамейке с фиксацией стоп партнером.		
34				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища на скамейке с фиксацией стоп		
35				В парах	2	ОФП пресс: статическое удержание сед согнув ноги углом		
36				Групповое	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх - вперед		
37				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
38				Групповое	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх - вперед с отягощением в виде поясов от 1 до 3-5 кг.		

39				Групповое	2	Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением		
40				Групповое	2	Запрыгивание на гимнастические снаряды (конь, козел) с 3-7 шагов.		
41				Групповое	2	Прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).		
42				Групповое	2	Упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом		
43				Групповое	2	Подскоки со штангой, со средним и малым весом		
44				Групповое	2	Рывки со штангой, со средним и малым весом		
45				Групповое	2	Толчки со штангой, со средним и малым весом		
46				Групповое	2	Парные силовые упражнения (приседания с партнером, упражнения с сопротивлением)		
47				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		
48				В парах	2	ОФП спина: вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад		
49				В парах	2	ОФП спина: лежа на полу, махи сгибание ног		
50				В парах	2	ОФП спина: лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног партнером		
51				В парах	2	ОФП спина: лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног		
52				В парах	2	ОФП спина: лежа на полу, махи сгибание ног с отягощением		
53				Групповое	2	Лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног партнером с отягощением		
54				Групповое	2	Лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног под нижней рейкой гимнастической с отягощением		
55				Групповое	2	Тяга штанги из положения стоя согнувшись на широчайшие мышцы спины		
56				Группов	2	Тяга штанги		

				ое				
57				Соревно вания		Соревнования среди групп ОФП		
58				Группов ое	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
59				Группов ое	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
60				Группов ое	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
61				Группов ое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время		
62				Группов ое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время		
63				Группов ое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время		
64				Соревно вания		Соревнования среди групп ОФП		
65				Группов ое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время		
66				Группов ое	2	Прыжковые упражнения.		
67				Соревно вания	2	Контрольные упражнения		Тестиро вание физ. качеств
68				Группов ое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время		
69				Группов ое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время		
70				Группов ое	2	Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см)		
71				Группов ое	2	Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.		

72				Групповое	2	Максимальная работа рук;		
73				Групповое	2	Выполнение специальных беговых упражнений на частоту		
74				Соревнования		Соревнования среди групп ОФП		
75				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 150 м,		
76				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 200 м,		
77				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 300 м,		
78				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 500 м		
79				Групповое	2	Бег на отрезках 150 м с максимальной скоростью		
80				Групповое	2	Бег на отрезках 200 м с максимальной скоростью		
81				Групповое	2	Бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью		
82				Групповое	2	Бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью		
83				Групповое	2	Переменный бег на отрезках 200, 300, 500 м		
84				Групповое	2	Кросс		
85				Групповое		Интервальный бег на отрезках 300, 500 м		
86				Групповое	2	Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° и выполнениями заданий руками		
87				Групповое	2	Метание малого мяча в цель		
88				Групповое	2	Прыжки в высоту		
89				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
90				Групповое	2	Ходьба в полном приседе по линии		
91				Групповое	2	Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.		
92				Групповое	2	Кувырки (кувырки вперед и кувырки назад)		
93				Групповое	2	Спец. беговые упражнения по размеченным точкам		

						(фишкам)		
94				Групповое	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
95				Групповое	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
96				Групповое	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
97				Групповое	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
98				Игровая	2	Футбол		
99				Игровая	2	Баскетбол		
100				Игровая	2	Волейбол		
101				Игровая	2	Веселые старты		
102				Игровая	2	Бадминтон		
103				Игровая	2	Настольный теннис		
104				Игровая	2	Гандбол		
105				Игровая	2	Вышибалы		
106				Игровая	2	Перестрелка		
107				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
108				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		Итоговая диагностика

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный блок	4	4		Опрос
2	Краткий обзор развития физкультуры	2	2		Опрос
3	Гигиена и самоконтроль занятий	4	4		Опрос
4	Физиологические основы тренировки	8	8		Опрос

5	Правила организация, и проведение соревнований	8	8		Опрос
6	ОФП Упражнения для мышц рук	20	2	18	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
7	ОФП Упражнения для мышц брюшного пресса	18	2	16	Поднимание туловища за 30 сек
8	ОФП Упражнения для мышц ног	20	2	18	Приседания за 60 сек
9	ОФП Упражнения для мышц спины	18	2	16	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 30 сек
10	СФП Упражнения для развития скорости	22	2	20	Бег 100 м
11	СФП Развитие выносливости	22	2	20	Бег 1000 м
12	СФП Развитие ловкости	14	2	12	Метание мяча в цель
13	СФП Развитие гибкости	14	2	12	Удержание наклона
14	ОФП Спортивные игры	18	2	16	Игра
15	ОФП. Контрольные упражнения	8		8	Тесты
16	Соревнования	12		4	Соревнования
17	Психологическая подготовка	4	4		Беседа

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводное занятие

- Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Раздел 2. Краткий обзор развития физкультуры

- История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и

города.
Раздел 3. Гигиена и самоконтроль занятий - Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль.
Раздел 4. Физиологические основы тренировки Физиологические основы двигательной активности. Виды мышц, строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц. Адаптация организма к физическим нагрузкам, особенности динамики адаптации. Понятия о тренированности и перетренированности.
Раздел 5. Правила организация, и проведение соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований.
Раздел 6. ОФП Упражнения для мышц рук. Упражнения для бицепса. Упражнения для трицепса. Упражнения для мышц кисти. Упражнения для дельтовидной мышцы. Упражнения для мышц предплечья. Статические упражнения для рук
Раздел 7. ОФП Упражнения для мышц брюшного пресса: Сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги; сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением; сгибание, разгибание туловища лежа на полу; подъем ног лежа на полу; сведение ног согнутых в коленях и рук лежа на полу; сведение прямых ног и рук лежа на полу
Раздел 8. ОФП Упражнения для мышц ног: Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх; вперед без отягощения; прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх - вперед с отягощением в виде поясов от 1 до 3-5 кг.; прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением: запрыгивание на гимнастические снаряды (конь, козел) с 3-7 шагов; прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка); упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом
Раздел 9. ОФП Упражнения для мышц спины: вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад; лежа на полу, махи сгибание ног; лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног партнером; лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног под нижней рейкой гимнастической лежа на полу, махи сгибание ног с отягощением
Раздел 10. СФП Упражнения для развития скорости: бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на

время; бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
Раздел 11. СФП Развитие выносливости: повторный бег на отрезках 150 м; повторный бег на отрезках 200 м; повторный бег на отрезках 300 м; повторный бег на отрезках 500 м; бег на отрезках 150 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 200 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью; переменный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м; кросс.
Тема 12. СФП Развитие ловкости: прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° и выполнениями заданий руками; метание малого мяча в цель; ходьба в полном приседе по линии; ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке; кувырки (кувырки вперед и кувырки назад); спец. беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)
Раздел 13. СФП Развитие гибкости: различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты».
Раздел 14.ОФП Спортивные игры: Футбол; баскетбол; волейбол; веселые старты; бадминтон; настольный теннис
Раздел 15. ОФП. Контрольные упражнения Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. Контрольные упражнения (тестирование)
Раздел 16. Соревнования Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.
Раздел 17. Психологическая подготовка 1. Формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера. 2. Установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповое	2	Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами.		Входная диагностика
2				Групповое	2	Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.		Опрос
3				Групповое	2	Краткий обзор развития физкультуры		Опрос
4				Групповое	2	Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим		Опрос
5				Групповое	2	Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Понятие об утомлении и о перетренированности.		Опрос
6				Групповое	2	Физиологические основы двигательной активности.		Опрос
7				Групповое	2	Виды мышц, строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц.		Опрос
8				Групповое	2	Адаптация организма к физическим нагрузкам, особенности динамики адаптации.		Опрос
9				Групповое	2	Понятия о тренированности и перетренированности.		Опрос
10				Групповое		Формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера.		Опрос
11				Групповое	2	Правила соревнований		Опрос
12				Групповое	2	Организация и проведение соревнований		Опрос

13				Групповое	2	Места занятий, оборудование и инвентарь.		Опрос
14				Групповое	2	Судейство соревнований.		Опрос
15				Групповое	2	Упражнения для бицепса		
16				Групповое	2	Упражнения для трицепса		
17				Групповое	2	Упражнения для мышц кисти		
18				Групповое	2	Упражнения для дельтовидной мышцы		
19				Групповое	2	Упражнения для мышц предплечья		
20				Групповое	2	Статические упражнения для рук		
21				Групповое	2	Динамические упражнения для рук		
22				Групповое	2	Упражнения на тренажерных устройствах		
23				Групповое	2	Упражнения с собственным весом		
24				Групповое	2	Упражнения статического характера		
25				Групповое	2	Установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.		Опрос
26				Соревнования		Соревнования среди групп ОФП		
27				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги		
28				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением		
29				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу		
30				В парах	2	ОФП пресс: подъем ног лежа на полу		
31				В парах	2	ОФП пресс: сведение ног согнутых в коленях и рук лежа на полу		
32				В парах	2	ОФП пресс: сведение прямых ног и рук лежа на		

						полу		
33				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища на скамейке с фиксацией стоп партнером.		
34				В парах	2	Офп пресс: сгибание, разгибание туловища на скамейке с фиксацией стоп		
35				В парах	2	ОФП пресс: статическое удержание сед согнув ноги углом		
36				Групповое	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх - вперед		
37				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
38				Групповое	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх - вперед с отягощением в виде поясов от 1 до 3-5 кг.		
39				Групповое	2	Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением		
40				Групповое	2	Запрыгивание на гимнастические снаряды (конь, козел) с 3-7 шагов.		
41				Групповое	2	Прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).		
42				Групповое	2	Упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом		
43				Групповое	2	Подскоки со штангой, со средним и малым весом		
44				Групповое	2	Рывки со штангой, со средним и малым весом		
45				Групповое	2	Толчки со штангой, со средним и малым весом		
46				Групповое	2	Парные силовые упражнения (приседания с партнером, упражнения с сопротивлением)		
47				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		
48				В парах	2	ОФП спина: вис лицом к гимнастической стенке,		

						отведение ног назад		
49				В парах	2	ОФП спина: лежа на полу, махи сгибание ног		
50				В парах	2	ОФП спина: лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног партнером		
51				В парах	2	ОФП спина: лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног		
52				В парах	2	ОФП спина: лежа на полу, махи сгибание ног с отягощением		
53				Групповое	2	Лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног партнером с отягощением		
54				Групповое	2	Лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног под нижней рейкой гимнастической с отягощением		
55				Групповое	2	Тяга штанги из положения стоя согнувшись на широчайшие мышцы спины		
56				Групповое	2	Тяга штанги		
57				Соревнования		Соревнования среди групп ОФП		
58				Групповое	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
59				Групповое	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
60				Групповое	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
61				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время		
62				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время		
63				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время		
64				Соревнования		Соревнования среди групп		

				вания		ОФП		
65				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время		
66				Групповое	2	Прыжковые упражнения.		
67				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
68				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время		
69				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время		
70				Групповое	2	Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см)		
71				Групповое	2	Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.		
72				Групповое	2	Максимальная работа рук;		
73				Групповое	2	Выполнение специальных беговых упражнений на частоту		
74				Соревнования		Соревнования среди групп ОФП		
75				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 150 м,		
76				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 200 м,		
77				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 300 м,		
78				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 500 м		
79				Групповое	2	Бег на отрезках 150 м с максимальной скоростью		
80				Групповое	2	Бег на отрезках 200 м с максимальной скоростью		
81				Групповое	2	Бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью		
82				Групповое	2	Бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью		
83				Групповое	2	Переменный бег на отрезках 200, 300, 500 м		
84				Группов	2	Кросс		

				ое				
85				Групповое		Интервальный бег на отрезках 300, 500 м		
86				Групповое	2	Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° и выполнениями заданий руками		
87				Групповое	2	Метание малого мяча в цель		
88				Групповое	2	Прыжки в высоту		
89				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
90				Групповое	2	Ходьба в полном приседе по линии		
91				Групповое	2	Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.		
92				Групповое	2	Кувырки (кувырки вперед и кувырки назад)		
93				Групповое	2	Спец. беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)		
94				Групповое	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
95				Групповое	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
96				Групповое	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
97				Групповое	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
98				Игровая	2	Футбол		
99				Игровая	2	Баскетбол		
100				Игровая	2	Волейбол		
101				Игровая	2	Веселые старты		
102				Игровая	2	Бадминтон		
103				Игровая	2	Настольный теннис		

104				Игровая	2	Гандбол		
105				Игровая	2	Вышибалы		
106				Игровая	2	Перестрелка		
107				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
108				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		Итоговая диагностика

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, воспитание у учащихся способностей проявлять быстроту, силу, выносливость и другие физические качества, создание условий для специализации в спорте.

Задачи на этапе подготовки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

I. Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

- История развития лёгкой атлетики.
- Лёгкая атлетика в России и в мире
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм.

- Физиологические основы тренировки
- Основы техники видов лёгкой атлетики
- Основы методики обучения и тренировки
- Планирование спортивной тренировки
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

II. Общеразвивающая физическая подготовка (ОФП)

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки занимающихся лёгкой атлетикой являются разнообразные физические упражнения. В большом объёме должны применяться различные упражнения, воспитывающие силу, гибкость, ловкость (упражнения на спортивных снарядах и упражнения со снарядами, упражнения с использованием спортивных тренажёров). Много времени должно уделяться спортивным играм (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), эстафетам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Упражнения из других видов спорта:

Гимнастика: упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные, упражнения на гимнастической скамейке. Прыжковые упражнения с гимнастической скамейкой. Лазание по канату, шесту, лестнице, перелезание и подтягивание. Простейшие висы, упоры, подъёмы, соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Опорные прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалками, набивным мячом. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперёд, назад, боком, через правое и левое плечо, стойка на лопатках, на голове и руках, стойка на руках, «мостик», «полушпагат», «шпагат», «колесо».

Баскетбол: ведение, передача, ловля мяча, остановка, поворот, перемещение с мячом, передвижение в стойке защитника, умение отрываться от соперника, броски мяча, двусторонняя игра, игра по упрощённым правилам.

Футбол: удары по мячу на месте и в движении, ведение, остановка, передача мяча, двусторонняя игра.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, комбинированные эстафеты. При занятиях спортивными играми применяется двусторонняя игра (футбол, баскетбол), решая задачи по развитию необходимых физических качеств легкоатлетов.

Развитие силы (силовая подготовка)

• Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа,

поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).
- Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

III. Специальная физическая подготовка (СФП)

Задачей специальной физической подготовки на тренировках является: развитие специальных физических качеств: общей выносливости, скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, тактической и технической подготовки.

В СФП используются специальные упражнения:

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

IV. Обучение и совершенствование техники

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической

стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег
- прыжки в длину, прыжки в высоту
- метание мяча

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Средства и методы физической и технической подготовки

Применение общеразвивающих упражнений. Бег с переходом на шаг, применение специальных беговых упражнений в различных дозировках. Бег с ускорениями на дистанциях 20 – 100 метров. Беговые и прыжковые упражнения. Применение спортивных и подвижных игр по упрощенным правилам. Использование эстафет и эстафетного бега. Применение ролевых подвижных игр. Спринтерский бег, упражнения направленные на развитии гибкости, ловкости, быстроты, ловкости. Использование акробатических и гимнастических упражнений. Метание теннисных и набивных мячей. Участие в соревнованиях.

V. Психологическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

VI. Соревнования и прикидки

В соревновательную подготовку входит участие в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий по возрасту и уровню подготовки. Задачи соревнований на этом этапе сводятся к возможностям детей заниматься легкой атлетикой, способствовать развитию интереса к занятиям, выбор спортивной специализации и выполнение разрядных норм.

VII. Испытания

Сроки сдачи нормативов декабрь и май по программе общей физической подготовки (нормы ГТО согласно возрасту).

VIII. Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и январе, учащиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
4. Калюда В.И., Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.
5. Комплексная программа физического воспитания. Москва «Просвещение» 2005.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
8. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.
9. Промерные программы среднего (полного) общего образования.

- Физическая культура. Москва «Просвещение» 2002.
10. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.
 11. Справочник работника физической культуры и спорта. Издательство Советский спорт. Москва 2002.
 12. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Виша школа, 1987. - С 229-231.
 13. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2005.
 14. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
 15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
 16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.