**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**Петрозаводского городского округа**

**«Спортивная школа Олимпийского резерва № 1»**

**/МУ «СШОР № 1»/**

**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

Инструктор-методист Директор МУ «СШОР № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ведягина Л.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Веснина О.А.

« » января 2018 г. « » января 2018 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Общая физическая подготовка**

**(ОФП)**

**«ЗДОРОВЬЕ – ДЕТЯМ»**

Возраст занимающихся по программе: 7-14 лет.

г. Петрозаводск

2018 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Основная цель занятий - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, приобретение теоретические знания.

В процессе занятий ОФП совершенствуются умения управлять своими движениями, развиваются навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Данная программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 4-11 классов; авторы Лях В.И., Зданевич А.А.

Отличительная особенность программы занятий по ОФП «Здоровье – детям» для занимающихся 7-14 летнего возраста - это её социальная направленность. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-14-летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения. Занятия по программе ОФП «Здоровье – детям» для занимающихся от 7 до 14 лет стимулируют занимающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

**Цель и задачи программы**

**Цель** **–**увеличение двигательной активности занимающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Содействие всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.

3. Повышение уровня физической образованности.

4. Развитие эстетических и нравственных качеств личности занимающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи.

5. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.

6. Формирование познавательных интересов, творческих способностей.

**Условия реализации занятий.**

**Занятия рассчитаны**на организацию досуга детей и подростков в возрасте от 07 до 14 лет.

В группы зачисляются лица, имеющие разрешение врача на занятия. Занятия строятся по типу физкультурно-оздоровительной работы с занимающимися и направлены на разностороннюю физическую подготовку. Возможно комплектование групп, включающих лиц с разным уровнем физического развития.

Основной **формой** тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия.

**Начало занятий** – по мере комплектования группы.

**Расписание занятий**составляется и утверждается администрацией МУ «СШОР № 1» с учетом возрастных особенностей занимающихся, возможностей использования спортивных сооружений и снарядов.

**Продолжительность**тренировочного занятия составляет 1,5 академических часа (60 минут). Максимальное число занятий в неделю – 2 раза. Максимальное число занимающихся в группе -15 человек.

Данная программа **направлена**на укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, ознакомление детей с видами гимнастики, аэробики с использованием элементов легкой атлетики, подвижных игр.

**Ожидаемые результаты.**

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники подвижных игр; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом, контрольных упражнений.

**Способы проверки ожидаемых результатов**

• Тренерский контроль с использованием методов:

* наблюдения;
* опроса;
* приема нормативов;
* врачебного контроля.

**Предполагаемые результаты, контрольные упражнения\***

**Учащийся должен уметь:**

В циклических и ациклических движениях6

− правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

− преодолевать препятствия.

В гимнастических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;

- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стоики на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;

- выполнять прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

− уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

1. **Бег 30 м.**Используется для измерения быстроты. Спортсмены могут стартовать попарно с высокого старта по команде тренера, находящегося на линии финиша с двумя секундомерами в руках (или секундомером с двумя стрелками). Команда подается голосом. На финише фиксируется результат каждого спортсмена.

2. **Челночный бег 3x10 м.**Челночный бег позволяет исследовать не только быстроту, но и координационные способности испытуемого. Проводятся две линии на расстоянии 10 м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Для осуществления теста необходимо приготовить заранее четыре деревянных кубика. Эти кубики кладутся за линией старта по два каждому испытуемому. Тренер находится на линии финиша. По команде Тренера включаются два секундомера (или один-двух стрелочный), испытуемые берут по одному кубику, подбегают к линии финиша, кладут кубик за нее (бросать нельзя!), бегут к линии старта, берут по второму кубику и бегут с ним к финишу. В момент касания вторым кубиком пола за линией финиша останавливается секундомер. Для спортсменов, впервые выполняющих тест, дается предварительная тренировка.

3. **Прыжок в длину с места**проводится по общепринятой методике. В спортивном зале спортсмен с исходной линии, поставив ноги врозь, производит прыжок толчком двух ног со взмахом руками. Приземление одновременно на обе ноги. Отсчет ведется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

4. **Сгибание-разгибание рук в упоре лежа**. Исходное положение: упор лежа, голова туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела. Разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги. Дается одна попытка: фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

5. **Шестиминутный бег.**До начала тестирования в спортивном зале расставляется разметка (кубы, флажки на подставках) или наносится разметка, обозначающая дорожку шириной 30 см. Место старта обозначается линией или флажком. Испытуемые (не более 10 человек) выстраиваются на линии и по команде начинают бег каждый в своем темпе. За каждым испытуемым закрепляется судья-«счетчик», который, как и сам участник бега, подсчитывает круги, отмечая прохождение на листке, или перекладывая счетные палочки. Через 5 минут после начала бега сообщается; «Пошла последняя минута». По истечении 6-ти минут, подается команда: «Стоп». Все спортсмены останавливаются на том месте, где их застала команда. В расчет принимается количество полных кругов, плюс полкруга или круг в зависимости от того, где находится испытуемый, к какой отметке он ближе. Затем количество кругов умножается на длину дорожки, измеренную учителем заранее. Этот тест проводится с предварительной тренировкой, чтобы спортсмены могли правильнее рассчитать свои силы.

6. **Наклон вперед из положения сидя.**На полу обозначают центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х сек, при этом помощник тренера не допускает сгибания ног в коленях.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ**

**Теоретический материал на занятиях**

1. Техника безопасности на занятии, спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Общая характеристика спортивного травматизма. Техника безопасности при использовании оборудования, инвентаря.

2. Образ жизни как фактор здоровья. Что такое здоровый образ жизни? Использование навыков ЗОЖ в повседневной деятельности.

3. Гигиена, режим дня и питание человека. Гигиенические процедуры: умывание, гигиена полости рта, питание. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.

4. История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Игры разных стран.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма занимающегося. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма человека.

6. Правила соревнований в гимнастике (спортивной, художественной), аэробике (фитнес, спортивной). Общие понятия и термины.

**Материал по физической подготовке на занятиях**

 **Гимнастика и аэробика.**

1. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

2. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения аэробные и анаэробные (спорт. и фитнес аэробики)

3. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

**Легкая атлетика**

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

**Подвижные игры (примерный перечень)**

Перебежки

Отмеряют дистанцию и бегут «от флажка до флажка» все вместе в посильном для всех среднем темпе. Добежали – остановились, разом повернулись и побежали обратно, и так несколько раз. Кто устает, останавливается и выбывает из игры. С каждой новой перебежкой число бегающих уменьшается, и определяется победитель.

«Ныряй в обруч!»

Катить обруч и на ходу пролезать в него то с одной, то с другой стороны на дистанции 30 м. Если обруч упал, очки не засчитываются, и гонка продолжается.

Прыжки через скакалку

Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Скакалка – один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2–3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе):

1) вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);

2) вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один;

3) целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами

«Удочка»

«Удочка» – это прочная веревка длиной 2–3 м, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз (мягкий мешочек с песком), другой конец – в руках у «рыбака». Дети встают на расстоянии 2–3 м и начинают подпрыгивать, стараясь, чтобы их не задел груз. Игрок, продержавшийся дольше других, становится победителем.

«Обруч-скакалка» Бежать друг за другом, подпрыгивая через легкий пластмассовый обруч, вращая его, как скакалку. Дистанция – 30–40 шагов.

«С кочки на кочку»

Начертить на полу 10–12 кругов диаметром 40–50 см, расстояние между ними – 50–60 см. Прыгать с «кочки» на «кочку», стараясь как можно быстрее перебраться от первой к последней. Отталкиваясь, надо обязательно присесть, согнуть ноги в коленях и сделать прыжок.

«Кто сделает меньше шагов?»

Несколько детей становятся за линию и по сигналу взрослого бегут на противоположную сторону площадки до обозначенного чертой места (примерно на расстоянии 5–6 м). Каждый из играющих старается делать шаги как можно длиннее и считает их. По окончании бега дети говорят, кто сколько сделал шагов, и определяют, у кого их меньше. Вначале воспитатель предлагает пробежать установленное расстояние по очереди и сам считает шаги каждого ребенка, а затем дети делают это сами. Упражнения в беге можно усложнить дополнительными заданиями.

«Стой!»

Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу: «Стой!» они останавливаются и замирают на месте. По сигналу: «Можно бежать!» игра продолжается. Дети, которые не отреагировали сразу на сигнал, на усмотрение воспитателя должны выполнить любые движения (приседания, прыжки, наклоны и т.д.).

«Догони свою пару»

Дети встают парами один за другим на расстоянии 2–3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый своего партнера). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых).

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

**Упражнения для развития физических качеств**

Любое двигательное действие, физическое упражнение в той или иной степени совершенствует какое-либо физическое качество. Учитель физической культуры старается научить школьников различным движениям. Все физические качества развиваются во взаимодействии. Так, например, развитие быстроты не может быть эффективным без достаточного развития силы. В.С. Фарфель считал, что такие физические качества, как выносливость и сила, являются наиболее значимыми для человека. Все остальные – это производные от выносливости и силы.

**Упражнения для развития выносливости**

Предлагаемые упражнения способствуют увеличению двигательной активности и развитию выносливости. Их можно использовать в любую погоду.

1. Медленный длительный бег от 30 мин.

2. Длительный кроссовый бег.

3. Темповый кроссовый бег продолжительностью от 20 мин. до 1.

4. Фартлек («игра скоростей») продолжительностью от 30 мин. при ЧСС 130–180 уд./мин. Это равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся с ускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью.

5. Прыжки через скакалку - сериями 3 раза по 1мин., 4раза по 1,5 мин., отдых до 3-3

Минут между сериями.

 **Упражнения для развития силы**

Упражнения с собственным весом:

− сгибание и разгибание рук в упоре о стенку;

− сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

− то же, но ноги находятся на возвышении;

− поднимание и опускание туловища (ноги закреплены);

− поднимание и опускание ног за голову в положении лежа на спине;

− поднимание и опускание прямых ног в висе до угла в 90°;

− приседание на двух ногах «до отказа»;

− выпрыгивание вверх из глубокого приседа «до отказа».

**Упражнения для развития быстроты**

Для развития быстроты можно использовать следующие упражнения:

− бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;

− бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20–30 м;

− многоскоки по мягкому грунту по 20–50 м;

− семенящий бег с переходом на быстрый бег;

− бег с ускорением на 30–40 м;

− повторный бег под уклон;

− прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;

− прыжки на двух ногах по 15–20 м;

− старты из различных исходных положений.

**Прыжковые упражнения без отягощения**

Почти все общие и специальные прыжковые упражнения без отягощения могут (при достаточном уровне физической подготовленности учеников) применяться во всех возрастных группах.

1. Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.

2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 10–15 прыжков.

3. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество.

4. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз.

5. Различные прыжки со скакалкой – до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20–30 раз в подходе.

6. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.

7. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди – 3–4 серии по 7–15 прыжков.

8. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–10 прыжков.

9. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге – 2–3 серии по 20- 30 прыжков на каждой ноге.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Методические рекомендации по организации и проведению занятий**

Тренировочный процесс с занимающимися организуется в форме занятия (по схеме): подготовительная, основная и заключительная части.

***Подготовительная часть.***

*Задачи:*

- организовать учащихся; определить ЧСС;

- создать благоприятное эмоциональное настроение;

- способствовать постепенной функциональной подготовке организма к повышенным нагрузкам.

В подготовительной части применяются различные упражнения с изменением ритма, простейшие задания на координацию движений, ускоренную ходьбу, бег (от 15с до 2 мин).

***Основная часть.***

*Задачи:*

- гармоническое общее и специальное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всего организма в целом;

- формирование двигательных качеств;

- совершенствование двигательных умений и навыков;

- формирование морально волевых качеств.

В основной части используются упражнения в равновесии, на снарядах, отдельные элементы легкой атлетики и т.п.

***Заключительная часть.***

*Задачи:*

- содействовать более быстрому протеканию восстановительных процессов;

- снижение нагрузки;

- снятие утомления.

В заключительной части применяются простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызвать удовлетворение.

**Материально-технические условия.**

Для занятий по программе ОФП «Здоровье – детям» для 7-14 летнего возраста необходимо:

1. Спортивный зал.

2. Спортивный инвентарь (гимнастические снаряды, скакалки, гимнастические мячи, гимнастическая скамейка, маты).

3. Желание детей заниматься.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

 1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.

2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.

3. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2008г.

4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005 г.

5. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N:1 - 3.

6. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – М.: «школьная пресса» 2006 г.

7. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области. Методические рекомендации для учителей физической культуры. – Мурманск, 1993.