

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1

от « 28 » августа 2020 г.



Моржинский А.Т.

августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Будь готов! Всегда готов!»

Автор (составитель): **Рачкова Ольга Ивановна,**

педагог дополнительного образования

Павлий Наталья Анатольевна,

руководитель структурного подразделения

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **11-15 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Всеголожск

2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности базового уровня «Будь готов! Всегда готов!» разработана на основе:

следующих федеральных документов

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 года (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. (Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. №1101-р).
- Приказа Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

локальных нормативных актов учреждения:

- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о наполняемости групп и режиме занятий в детских объединениях;
- Положения о порядке приема, перевода и отчисления учащихся.

Актуальность программы

На сегодняшний день одной из самых важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания детей и молодежи.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической

работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности человека. В связи с этим, на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО, которая позитивно встречена большинством учащихся школ.

Здоровье детей бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе, и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Целью программы является укрепление психического и физического здоровья детей и молодежи через занятия спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также подготовка к успешному прохождению тестов комплекса ГТО.

Задачи программы

Обучающие

- получить основные знания о комплексе ГТО;
- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий;
- развивать основные физические способности;
- закрепить двигательные умения и навыки, приобретенные на учебно-тренировочных занятиях;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Развивающие

- пробуждать интерес к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой;
- мотивировать учащихся к участию в спортивно - оздоровительной деятельности, сдаче нормативных тестов программы ГТО;
- развивать стремление показывать как можно более высокие личностные результаты;
- развивать согласованность работы в команде;

Воспитательные

- формировать у учащихся потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащихся;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Организационно-педагогические условия

Срок реализации образовательной программы -1 год.

Возраст учащихся по данной общеразвивающей программе может

варьироваться от 11 до 15 лет. Зачисление и распределение по группам осуществляется исходя из индивидуальных особенностей учащихся.

Наполняемость группы (объединения): количество детей в группе - 15-20 человек.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 1 академическому часу (45 мин.) или 1 занятие из 2 академических часов, за год 72 часа

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся в зависимости от актуальных задач могут быть групповыми, подгрупповыми или всем составом.

Формы занятий. В зависимости от темы проводятся в форме теоретического занятия, тренировки.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

-сформирована потребность в морально-психологической и физической подготовленности к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях;

-воспитаны такие качества, как дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-у учащихся развито стремление показывать как можно более высокие личностные результаты.

Метапредметные результаты

-сформирован интерес к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой;

-создано положительное отношение обучающихся к участию в спортивно - оздоровительной деятельности, сдаче нормативных тестов программы ГТО;

-развиты коммуникативные навыки, согласованность работы в команде.

Предметные результаты:

-повышен уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий;

-получены основные знания о комплексе ГТО, сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;

-развиты основные физические способности (качества);

-у учащихся сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Система оценки результатов освоения программы

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточная аттестация (в конце первого полугодия) и итоговый контроль (в конце учебного года) проходят

в виде тестирования физических способностей на основе сдачи нормативных тестов ГТО (общепринятых нормативов) в соответствии с возрастными ступенями (приложение).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практ	
1.	Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.	1	1	0	опрос
2.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Бег на 60 м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20м., 30м., 40м. с хода с максимальной скоростью. Встречная эстафета с низкого старта.. Бег на 100, 200 (м). Эстафетный бег с этапами 500м. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Игры «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.	3	1	2	Выполнение нормативов
3.	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-	6	0	6	Выполнение нормативов

	двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение.				
4.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м: «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.).	6	0	6	Выполнение нормативов
5.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками - «Бег на 2км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности»: «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.	4	1	3	Выполнение нормативов
6.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»: «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.	4	0	4	Выполнение нормативов

7.	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.	6	0	6	Выполнение нормативов
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г. «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.	4	0	4	Выполнение нормативов
9.	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков». «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые» и др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему. Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.	4	0	4	Выполнение нормативов
10.	Комплекс упражнений на выносливость для подготовки к выполнению школьниками норматива: упражнения на выносливость: «планка», «стойка на	4	0	4	Выполнение нормативов

	руках». Игры «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Попади в корзину» и др. игры на меткость по выбору.				
11.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	6	0	6	Выполнение нормативов
12.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	4	0	4	Выполнение нормативов
13.	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования учащиеся, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	6	1	5	
14.	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО.	6	0	6	Выполнение нормативов
15.	СпартИгры ГТО: Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри группы, между параллельными группами	8	0	8	Выполнение нормативов ГТО по параллелям
	ИТОГО	72	4	68	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. (1 час) Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

2. Двигательные умения и навыки.(3 час) Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 60 м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м

5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком.

Бег 20м., 30м., 40м. с хода с максимальной скоростью.

Встречная эстафета с низкого старта. Бег на 100, 200 (м). Эстафетный бег с этапами 500м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Игры «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.

3. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. (6 час). Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

4. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов (6 час): бег на 60 м «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и.т.д.).

5. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками (4 часа) - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками - «Бег на 2км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности»: «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.

6. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива (4 часа) «Прыжок в длину с разбега»: «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

7. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива (6 час). «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива (4 часа) «Метание мяча весом 150 г. «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

9. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков». (4 часа) «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые» и др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему.

Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

10. Комплекс упражнений на выносливость для подготовки к выполнению школьниками норматива (4 часа): упражнения на выносливость: «планка», «стойка на руках». Игры «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Попади в корзину» и др. игры на меткость по выбору.

11. Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. (6 часов).

12. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. (4 часа).

13. Спортивная культура и спортивное воспитание.(6 часов). Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования учащиеся, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

14. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6 часов). Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО.

15. СпартИгры ГТО (8 часов): Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО.

Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри группы, между параллельными группами.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Измерительные приборы:

Компрессор для накачивания мячей - 1 шт.

Секундомер - 2 шт.

Вертикальная шкала для измерения глубины наклона – 2 шт.

Пульсометр – 1 шт.

Весы медицинские с ростомером – 1 шт.

Аптечка медицинская – 1 шт.

Спортивное оборудование:

Брусья гимнастические – 1 шт.

Перекладина гимнастическая – 2 шт.

Скамейка гимнастическая – 3 шт.

Стенка гимнастическая – 6 шт.

Маты гимнастические – 4 шт.

Маты поролоновые – 8 шт.

Скамейка атлетическая наклонная – 1 шт.

Гантели наборные – 10 шт.

Мяч набивной 1 кг – 10 шт.

Мяч набивной 2 кг – 10 шт.

Мяч набивной 5 кг – 10 шт.

Мяч малый 150 г – 30 шт.

Мяч теннисный - 30 шт.

Скакалка гимнастическая – 30 шт.

Палка гимнастическая – 30 шт.

Планка для прыжков в высоту – 2 шт.

Стойка для прыжков в высоту – 4 шт.

Рулетка измерительная 10 м – 1 шт.

Номера нагрудные – 10 шт.

Табло перекидное – 1 шт.

Эстафетные палочки – 6 шт.

Конусы (оранжевые) – 16 шт.

Фишки – 50 шт.

Флажки стартовые – 2 шт.

Дополнительное оборудование:

Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок - 1 шт.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативы ГТО для школьников 11-15 лет относятся к III и IV ступеням комплекса, соответственно.

В данной программе не учтено плавание, так как не все общеобразовательные учреждения имеют бассейн.

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет) *(прилагаются)*

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf>

2. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) *(прилагаются)*

<https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1fc8a6ab2.pdf>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно - спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2. Вишневецкий В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

4. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.

5. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой Л. В. М., Просвещение. 1986г.

6. Сайт о русских народных играх. – <http://вятское-село.рф>

7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.

8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.

9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

10. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

11. Уваров В.А. К стартам готов! –М.: Физкультура и спорт, 2015

Интернет-ресурсы:

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) *(прилагаются)*

<https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1fc8a6ab2.pdf>

2. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет) *(прилагаются)*

Список литературы для учащихся и их родителей

1. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

Интернет-ресурсы:

- Комплекс упражнений на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, координация и выносливость)

<https://youtu.be/8OmlEqj8rT4>

- Комплекс упражнений направленный на укрепление мышц пресса и спины

https://vk.com/video-13414639_456239654

- Комплекс упражнений на укрепление ног и ягодиц

https://vk.com/video14848305_166195560

- Комплекс упражнений на укрепление плечевого пояса

https://vk.com/video-123272366_456239024

Методическое обеспечение программы

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

информационно-коммуникативного обучения;
дифференцированного обучения;
игровые технологии;
обучение в сотрудничестве;
здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесные методы - применяемые в спортивной тренировке, к ним относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеозаписи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - **непрерывных и интервальных**.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым

стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

) лист

В.А. Баранова

31.08.2020

