

Управление образованием  
администрации муниципального образования Белореченский район

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2 им. А.С.Пушкина  
города Белореченска  
муниципального образования Белореченский район

Принята на  
заседании педагогического совета  
от 31 августа 2020 года  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ 2  
им.А.С.Пушкина  
Т.В.Ломовцева  
Приказ от 31 августа 2020 года № 226-О

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно- спортивной направленности

«Будущий спортсмен»

Уровень программы: многоуровневая  
Срок реализации программы: 1 год - 84 часа  
Возрастная категория: 8-11 лет  
Форма обучения: очная, возможна дистанционная  
Вид программы: модифицированная  
Способ организации образовательной деятельности: однопрофильный,  
Программ реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в АИС Навигатор: 23340

Автор-составитель:  
Г.И.Лещёва, педагог  
дополнительного образования

г. Белореченск  
2020 г.

## **Пояснительная записка**

### **Направленность - физкультурно-спортивная.**

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможности в семье и в школе, предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью сохранению и укреплению здоровья детей. Программа направлена на расширение здорового образа жизни.

**Новизна.** Программа состоит в том, что в ней предложен принцип обучения по целевому ориентиру и уровню сложности.

**Педагогическая целесообразность.** Педагогическая целесообразность программы заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Занятия легкой атлетикой имеют большое педагогическое 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).

**Отличительные особенности** программы в том, что она реализуется как программа базового уровня, следующего за ознакомительным, ориентирует детей к переходу на дополнительную образовательную предпрофессиональную программу «Легкая атлетика». Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребёнка заниматься в секции.

На обучение принимаются мальчики и девочки без предъявления к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для всех желающих от 7 до 15 лет и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья; учащиеся средних образовательных школ. Состав группы 15 человек, разного пола.

Рабочая программа секции «Будущий спортсмен» для учащихся 3-х классов.

### **Уровень программы- базовый.**

### **Объем и сроки реализации программы.**

Программа реализуется 1 год в объеме 84 часа.

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий - 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 час.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### **Задачи программы:**

Обучающие - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

Воспитательные - воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Развивающие - укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

**Особенности организации образовательного процесса:**

занятия проводятся по группам, наполняемостью 15 человек ;  
группы могут быть разновозрастные и разновозрастные;  
состав группы – постоянный, группы сменного состава (в зависимости от смены в общеобразовательной школе);  
занятия групповые;  
содержание занятий - теоретические и практические занятия.  
Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.  
В программе систематизированы формы и методы спортивно-оздоровительной деятельности.

**Формы:** теоретические и практические занятия

**Методы:** игровые упражнения, беседы.

Они направлены на достижение первого уровня результатов.

**Общая характеристика курса**

Участниками группы являются ученики 3-х классов. Набор в группу свободный. При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья . Группы разновозрастные, формируются составом не более 15 человек Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа способствует формированию культуры здоровья учащихся, познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования

Повышенная двигательная активность - биологическая потребность учащихся, она необходима им для нормального роста и развития.

**Формы и режим занятий**

*Форма организации детей на занятии:* групповая.

*По типу* занятия могут быть: комбинированными, практическими, теоретическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

**Количество часов программы и их место в учебном плане.**

Программа секции «Будущий спортсмен» предназначена для обучающихся 3-х классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 8 до 11 лет.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 86 часов. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении 1 года, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа «Будущий спортсмен» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

## Учебный план

| №<br>п/п    | Название раздела темы                                                                     | Количество часов |        |          | Формы<br>контроля         |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|             |                                                                                           | всего            | теория | практика |                           |
| 1           | Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся ) | 1                | 1      |          | Опрос, беседа             |
| 2           | Легкоатлетические упражнения                                                              | 24               | 1      | 23       | Педагогическое наблюдение |
| 3           | Гимнастические упражнения                                                                 | 28               | 2      | 26       | Педагогическое наблюдение |
| 4           | Подвижные игры                                                                            | 30               | 2      | 28       | Педагогическое наблюдение |
| 5           | Итоговое занятие                                                                          | 1                |        | 1        | Педагогическое наблюдение |
| Всего часов |                                                                                           | 84               | 6      | 78       |                           |

### Содержание учебного плана

#### **1. Введение в программу- 1 час.**

**Теория- 1 час.-** Техника безопасности, правила поведения учащихся во время игр.

#### **2. Легкоатлетические упражнения- 24 часа.**

**Теория- 1 час.-**

1. Техника безопасности во время бега, прыжка. Правила поведения учащихся.

**Практика- 23 часа**

1. Совершенствование броска мяча вверх, и ловля его двумя руками на месте.
2. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений
3. Выполнять броски и ловлю мяча в движении.
4. Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.
5. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении
6. Передача мяча друг другу различным способом
7. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу.
8. Бросок мяча через сетку в прыжке.
9. Бросок мяча об стенку, и ловля его двумя руками.
10. Ходьба и бег с перешагиванием через предмет.
11. Прыжки с разбега. Ловля и передача мяча в парах.
12. Эстафета с передачей мяча.
13. Ходьба и бег в рассыпную..
14. Прыжки
15. Ходьба и бег с перешагиванием через предмет.
16. Ходьба и бег по кругу.
17. Прыжки с разбега через препятствия.
18. Ловля и передача мяча.
- 19 Прыжки в длину с места.
20. Развитие скоростных качеств.
21. Метание в вертикальную цель с места.
22. Удар мяча о пол и ловля одной рукой.
23. Учись быстроте и ловкости. Игры.

### **3. Гимнастические упражнения-28 часов**

#### **Теория- 2 часа**

1. Техника безопасности во время прыжка через скакалку.
2. Техника безопасности во время броска набивного мяча

#### **Практика-26 часов**

1. Упражнения в вися на малой перекладине
2. Прыжки через скакалку.
3. Упражнения в вися на малой перекладине.
4. Ловкая и коварная гимнастическая палка
5. Полоса препятствий в зале.
6. Игры с обручем
7. Гимнастика. Подвижные игры .
8. Ловкий. Гибкий. «Снип – Снап».
9. Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка»
- 10 Построение в колонну.
11. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях
12. Упражнение - тест на гибкость
- 13 Упражнения в равновесии: Игра «Попади в мяч».
14. Положение «упор присев».
15. Перекаты вперёд и назад в группировке
16. Прыжки через скакалку.
17. Перекаты вперёд, назад в группировке.
18. Перестроение в шеренги
19. Перекаты из положения «упор стоя на коленях.
20. Упражнения в равновесии.
21. Круговая тренировка. Перекаты.
22. Перекаты из различных положений. Упражнения для формирования осанки.
23. Наклон вперёд из положения сидя на полу. Игра.
24. Игры по желанию учащихся.
25. Метко в цель. «Салки с большими мячами»
26. Эстафета с передачей мяча.

### **4. Подвижные игры-30 часов**

#### **Теория 2 часа**

**1-2ч.** Техника безопасности во время игр.

#### **Практика- 28 часов**

- 1.Пятнашки – «вызов номеров».
- 2.Третий лишний.
- 3.Цапля.
- 4.Бесшумный мяч.
- 5.Гонка мячей.
- 6.Передал-садись.
- 7.К своим флажкам.
- 8.Цыплята и ворона
- 9.Воробы и вороны
- 10.Попрыгунчики- воробышки
- 11.Охотники и утки
12. Перетягивание в парах.
- 13.Вытолкни из круга
- 14.Точно в цель.
- 15.Тяни в круг.
- 16.Сильная рука.
- 17.Толкачи.

18. Прыгающие воробушки.
19. Зайцы в огороде
20. Лошадки.
21. Защита крепости
22. Разведчики
23. Гуси – лебеди.
24. Лиса и куры
25. Мяч в корзинку
26. Смена сторон
27. Попади в мяч.
28. Кто быстрее.

#### **5. Итоговое занятие** **практика-1ч.**

1. Итоговое занятие.

#### **Основные требования к уровню подготовки**

##### **В циклических и ациклических движениях**

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия
- метать предметы на дальность и меткость;

##### **В гимнастических и акробатических 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; стойки на лопатках, мост с помощью, висы
- выполнять прыжки через скакалку.

##### **В подвижных играх:**

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

##### **Физическая подготовленность:**

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;

#### **Планируемые результаты и способы их проверки**

Планируемые результаты освоения программы включают:

- интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
  - повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости, боли;
  - выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни;

-воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга и уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы.**

#### **знать:**

- правила безопасного поведения во время занятий ,
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня , личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятия легкой атлетикой и правила его предупреждения;

#### **уметь:**

- организовать самостоятельные занятия , а также с группой сверстников;
- организовывать и проводить соревнования в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий;

### **Формы аттестации**

Организация внутришкольных турниров, участие в соревнованиях , проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение .

### **Оценочные материалы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- ☐ сбор информации;
- ☐ анализ накопленной информации;
- ☐ планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- ☐ собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

□ сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах. В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки. Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам. Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

#### **Методическое обеспечение программы**

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

**Особенности обучения.** Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный.

**Для освоения Программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь:**

| Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Скакалки                           | штук              | 10                 |
| Мячи                               | штук              | 10                 |
| Мат гимнастический                 | штук              | 5                  |
| Скамейка гимнастическая            | штук              | 3                  |
| Стенка гимнастическая              |                   | 2                  |

#### **Список литературы.**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Володченко, В.Н., Юмашев, В.А. Выходи играть во двор. М.: 1989.-64 с.
3. Зимние подвижные игры: 1-4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2009.
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы - М.: ВАКО, 2007.
5. Подвижные игры: Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2007.
6. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. - СПб.: ИД «М и М», 1998