

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ОФП. Олимпиец»

Уровень программы: многоуровневая
Срок реализации программы: 1 год -87 часов
Возрастная категория: 8-11 лет
Форма обучения: очная, возможна дистанционная
Вид программы: модифицированная
Способ организации образовательной деятельности: однопрофильный
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в АИС Навигатор: 23968

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.

Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Благодаря занятиям ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами лёгкой атлетики, укрепление здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитания интереса к занятиям лёгкой атлетикой, создание базы разносторонней и функциональной подготовленности.

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 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 программу «Олимпиец». Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребёнка заниматься в секции.

Адресат программы.

На обучение принимаются мальчики и девочки от 8-11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребёнка заниматься в секции.

Уровень Программы, объем и сроки её реализации.

Программа реализуется 1 год. Общее количество часов - 87 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 час.

Форма обучения- очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся по группам, наполняемость до 15 чел .

группы - разновозрастные ;

состав группы – постоянный;

занятия групповые;

содержание занятий - теоретические и практические .

Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

Цель :

- формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям легкой атлетикой, спортивной мотивации;
- приобретение базовых знаний, умений, навыков по виду спорта легкая атлетика;
- создание условий для интенсивной социальной адаптации детей и повышения психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность;
- выявление уровня его общих и специальных способностей;

Задачи:

- создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.
- укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, его защитных свойств, физической подготовки.
- укрепление опорно-двигательного аппарата.
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движений).
- Установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.

Учебный план

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	1	1	0	Опрос, беседа
2	Легкоатлетические упражнения	23	4	19	Педагогическое наблюдение
3	Гимнастические упражнения	19	2	17	Педагогическое наблюдение
4	Подвижные игры	29	-	29	Педагогическое наблюдение
5	Акробатические упражнения	13	2	11	Педагогическое наблюдение
6	Контрольные занятия	2	1	1	Опрос, беседа Педагогическое наблюдение
Всего часов		87	10	77	

Содержание учебного плана

1.Введение в программу- 1 час.

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

2.Легкоатлетические упражнения- 23 часа.

Теория- 4 час.-

1-2.Техника безопасности во время прыжка, правила поведения учащихся.

3-4.Техника безопасности во время бега, правила поведения учащихся.

Практика- 19 часов

1. Развитие скоростных способностей.
2. Развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве.
3. Совершенствование скоростных способностей к ориентированию в пространстве.
4. Совершенствование навыков бега
5. Развитие скоростно-силовых способностей.
6. Закрепление и совершенствование навыков бега.
7. Повороты, в движении налево, направо.
8. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см.
9. Прыжок с высоты до 60 см.
10. Прыжки с ноги на ногу(до 10).Прыжки в высоту с места.
11. Совершенствование навыков в прыжках.
12. Бег приставными шагами .
13. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.
14. Бег с изменением скорости
15. Бег с высоким подниманием бедра.
16. Бег с захлестыванием голени назад.
17. Прыжок с поворотом на 180 ,по разметкам.
18. Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.
19. Прыжок в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета.

3. Гимнастические упражнения-19 часов

Теория- 2 часа

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

Практика-17ч.

- 1.Прыжки через скакалку.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
3. Прыжки через короткую и длинную скакалку
4. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
5. Комплекс упражнений с длинной скакалкой.
6. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя.
7. Метание малого мяча с места, из положения стоя
8. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками из - за головы.
9. Приседание с набивным мячом до 2 кг.
10. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди на дальность.
11. Бросок малого мяча с места, в горизонтальную и вертикальную цель на расстоянии 4 – 5 метров.
12. Бросок и ловля малого мяча.
13. Бросок малого мяча с места. Игры с мячом.
14. ОРУ со скакалкой.
15. Передача и ловля мяча в парах, в кругу.
16. Бросок малого мяча с места, в горизонтальную и вертикальную цель на расстоянии 4 – 5 метров.
17. ОРУ с большими мячами.

4. Подвижные игры-29 часов

Практика- 29 часов

1. Подвижная игра «Пустое место».
2. Подвижная игра «Белые медведи».
3. Подвижная игра «Бег в команде».
4. Подвижная игра «Космонавты»
5. Подвижные игры «С кочки на кочку»
6. Подвижная игра «Коршун и наседка»

7. Подвижная игра «Алфавит».
8. Подвижная игра «Удочка»
9. Подвижная игра «Ищем палочку».
10. Игра «Невод».
11. Подвижная игра «Копна, тропинка, кочки».
12. Подвижная игра «Слушай и исполняй».
13. Подвижная игра «Лягушка».
14. Подвижная игра «Третий лишний».
15. Подвижная игра «Догони мяч»
16. Подвижная игра «Пятнашки – «вызов номеров».
17. Подвижная игра «Овладей мячом».
18. Игры с ведением мяча.
19. Подвижная игра «Мяч ловцу».
20. Игра «Играй, играй: мяч не теряй».
21. игра «Выбивной»
22. Подвижная игра «Прыжки по полосам».
23. Подвижная игра «Точка прыжка».
24. Подвижная игра «Быстро по местам.»
25. Подвижные игры. Передал-садись.
26. Подвижная игра «Прыгуны».
27. Игра- К своим флажкам.

5.Акробатические упражнения-13ч.

теория-2ч.

1. Техника безопасности во время стойки на лопатках.
2. Беседа.Правила личной и общественной гигиены.

практика-11ч.

1. Стойка на лопатках
2. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два на месте.
3. Ориентирование в пространстве.
4. Перестроение в одну, три колонны.
5. Перестроение в две колонны, повороты на месте.
6. ОРУ с мешочками.
7. ОРУ «Акробат»
8. Перестроение в две колонны, повороты на месте.
9. Повороты, в движении налево, направо.
10. Комплекс гимнастики.
11. Упражнения в равновесии

6. Контрольные занятия 2 часа

теория-1ч.

1. Беседа. История развития легкой атлетики в России

практика-1ч.

1. Итоговое занятие.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии. Необходимо ознакомить учащихся с ТБ на занятии, познакомить с историей развития легкой атлетики в России, правилами личной и общественной гигиены, спортивной дисциплины. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и излагается материал в доступной форме.

Инструкция по технике безопасности на занятии

1. К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий.
3. Необходимо сходить в туалет до тренировки, т.к. случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным.
4. Перед занятием очистить органы дыхания.
5. Занятия должны проводиться в спортивной одежде.
6. Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
7. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко остриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде, в спортивной чистой обуви на низкой мягкой подошве без каблука.
8. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
9. Входить в спортзал по разрешению педагога и только с педагогом.
10. Не выполнять упражнений без заданий тренера.
11. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
12. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
13. Запрещается покидать занятие без разрешения педагога.
14. При появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.
15. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания педагога.
16. После занятия переодеться (снять спортивную одежду).
17. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Характеристика вида спорта «Легкая атлетика». Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Виды легкой атлетики

Ходьба

Бег

Прыжки

Метания

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К занятиям допускаются дети при предъявлении медицинской справки о состоянии здоровья. На первом занятии тренеру необходимо провести инструктаж по технике безопасности на занятии.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

Помещение, в котором проводится занятие, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.

Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств: гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений.

Общеподготовительные упражнения:

- строевые и порядковые упражнения;
- ходьба, бег, прыжки;
- метания, переползания;
- упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, комбинированные упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на расслабление, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами – со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, с гантелями;
- упражнения на гимнастических снарядах;

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Итоговое занятие- 1 час.

Теория -4 часа

Практика- 19 часов.

Планируемые результаты и способы их проверки.

Ожидаемые результаты освоения программы

1. Проявление интереса к занятиям легкой атлетики, спортивной мотивации.
2. Приобретение знаний:
 - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах её регулирования;
 - о способах закаливания;
 - о правилах безопасности на занятиях, дорожного движения;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
 - о простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетике;
 - о правилах подвижных игр.
3. Укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, его защитных свойств, физической подготовки.
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
5. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков.
6. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движений).
7. Проявление ценностного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни, безопасной жизнедеятельности.
8. Проявление волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия.
9. Проявление нравственных и ценностных ориентаций,
10. Установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.
11. Появление у учащегося интереса продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим, либо предпрофессиональным программам.

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.

Подвижные игры являются важным средством развития личностных качеств.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила.

Спортивные игры.

Баскетбол

Футбол

Материально-техническое обеспечение

– занятия проводятся в спортзале, на спортивных площадках.

Методические материалы.

Методы обучения - словесный, наглядный практический, игровой.

Методы воспитания - убеждение, поощрение.

оборудование и спортивный инвентарь

Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Палочка эстафетная	штук	5
Скакалки	штук	10
Мячи	штук	10
Мат гимнастический	штук	5
Рулетка 10 м	штук	1
Секундомер	штук	1
Скамейка гимнастическая	штук	3
Стенка гимнастическая		2

Список литературы

Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 15 июля 2015 г. ГБОУ «ККИДПО» Краснодарского края.

Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2003.

Войнова, С.Е. Базовые виды спорта: легкая атлетика: Учебное пособие/ С.Е. Войнова, М.Ю. Щенникова, В.Е. Лутковский, А.Б. Янковский;

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. Высш.

М.И. Лямцева, А.Д. Комарова, Б.И. Табачник С.Б. Мельников. Легкая атлетика. Программа спортивной подготовки для спортивных школ.- М.: Советский спорт, 2006.- 223с.

Филип В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. – М., 2005.-224с

Николаева Н. И. Школа мяча. – Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.

Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:

Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай. — М., 2012.

Коротков И.М. Подвижные игры детей. М., «Россия»,2013