

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47 имени М.В. Демидовцева»
Структурное подразделение дополнительного образования детей
«Клуб «Патриот»

Рассмотрена и рекомендована Утверждена
на педагогическом совете приказом №211-ОД от 16.06.2025г.
протокол Директор МБУ «Школа №47»
№24 от 16.06.2025г. И.В. Прокопченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Добкин Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Тольятти, 2025

Оглавление

Пояснительная записка	3
Направленность программы	3
Актуальность программы	4
Отличительные особенности и новизна программы	4
Педагогическая целесообразность	4
Адресат программы	5
Объем программы	5
Форма обучения	5
Формы организации деятельности	5
Режим занятий	5
Цель и задачи программы	6
Планируемые результаты	6
Виды и формы контроля	7
Учебный план программы	10
Содержание программы	10
Образовательный модуль «Основы двигательной деятельности»	10
Образовательный модуль «Совершенствование двигательных умений. Легкая атлетика»	13
Образовательный модуль «Совершенствование двигательных умений. Спортивные игры»	16
Методическое обеспечение программы	18
Условия реализации программы	19
Список литературы	20
Приложение № 1. Критерии достижений в развитии двигательных способностей	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении “Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.”;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций";
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);

• Письма Минобрнауки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Программа ориентирована на формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья и имеет физкультурно-спортивную направленность. Функциональное назначение программы – общеразвивающее. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни. Занятия физическими упражнениями развивают в обучающихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ общего образования.

Актуальность программы

Своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально - волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на занятиях физической культурой. Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные физической культуре, способствуют общему разностороннему развитию детей и подростков, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Занятия по программе «ОФП» являются эффективным средством нравственного и физического совершенствования. В физическом плане предусматривает развитие и совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), повышение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На психологическом уровне развивает уверенность в своих силах, уважение к себе и другим, воспитывает характер и волю.

Занятия спортом являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития, приобретение умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Программа состоит из 3 модулей: «Основы двигательной деятельности», «Совершенствование двигательных умений. Легкая атлетика», «Совершенствование двигательных умений. Спортивные игры», в которых содержание и материал программы соответствует ознакомительному уровню сложности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она является пропедевтическим курсом для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Адресат программы

Программа «ОФП» составлена для обучающихся 10-17 лет, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Количество обучающихся в группах не менее 15 человек.

Группы формируются с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Принцип набора в учебное объединение – свободный. Специального отбора не проводится.

Объем программы

Программа реализуется за 1 учебный год, объем 126 часов (36 учебных недель, 3,5 часа в неделю).

Форма обучения

Форма обучения очная.

Формы организации деятельности

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, групповой формы занятия:

Групповые формы работы. Обучающиеся получают представление о разнообразном мире движений, направленных на развитие разнообразных координационных способностей, отрабатывают общие для всех общеразвивающие упражнения по заданию педагога (тренера), а затем самостоятельно.

Индивидуальные формы работы. Данная форма работы отвечает способностям обучающихся.

Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по ОФП и физической подготовки, соответствующих уровню подготовленности детей.

Программой предусматриваются следующие формы занятий: учебно-тренировочное занятие, занятие-зачет, занятие-соревнование, занятие-испытание.

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа (продолжительность одного академического часа – 40 минут), перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы:

Создание условий для формирования здоровой и гармоничной личности посредством физической культуры, адаптации к современным условиям жизни, воспитания сознательного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья.

Задачи:

Обучающие

- дать необходимые знания о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена.
- обучить технике и тактике по различным видам спорта, навыкам самостоятельного ведения занятий, навыкам судейства соревнований.
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.).
- формировать знания об основах физкультурной деятельности.

Развивающие

- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности.
- всестороннее физически развивать обучающихся: (развитие интеллектуальных и нравственных способностей).
- развивать физические качества (выносливость, быстрота, скорость).

Воспитательные

- воспитать общественную активность, морально-волевые качества (смелость, честность, настойчивость, стойкость), чувство ответственности за свои действия перед коллективом.
- формировать здоровый образ жизни, привлекать обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья.
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.
- воспитывать морально-этические и волевые качества у обучающихся

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты

- потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты

- формирование универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Виды и формы контроля.

В образовательной программе «ОФП» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль.

Диагностика интересов, личностного развития, творческой активности обучающихся, диагностика развития коллектива проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования и анкетирования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий (посредством собеседования, педагогического наблюдения).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения.

Итоговый контроль (выполнение контрольных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, выступления в соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы контроля: собеседование, опрос, тестирование, практические задания, сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности, участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение.

Педагогический контроль играет важную роль в повышении эффективности обучения навыкам физической культуры. Он проводится педагогом (тренером) на всех этапах обучения. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических педагогических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам программы.

Контрольные задания позволяют выявить уровень сформированности знаний, их осознанность и способность использовать полученные знания в практической деятельности при самостоятельной организации и проведении занятий физическими упражнениями. Задания способствуют определению уровня развития отдельных физических качеств, технической и тактической подготовленности обучающихся.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при вдумчивом подходе педагога. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не существует. Вполне естественно, что формы и методы педагогического контроля будут неодинаковы в работе с детьми разного возраста, а также могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

Формы подведения итогов

Итогом обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача зачета по теоретической подготовке. Участие в соревнованиях различного уровня, выполнение норм комплекса ГТО.

Критерии оценки:

Для определения уровня знаний, умений и навыков обучающихся и проведения диагностики используется трехуровневая система:

Высокий уровень:

- сфера знаний и умений: достаточное владение основами техники и тактики видов спорта (физическая культура), терминами, используемыми для проведения занятий и соревнований, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, совершенствование техники и тактики в подвижных играх, выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП и СФП на высоком уровне (см. приложение № 1 «Критерии достижений в развитии двигательных способностей»). Активное включение в учебно-тренировочное занятие (без промедления); соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

- сфера творческой активности: выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям по физической культуре; активно принимает участие в выступлениях и проведении соревнований (мероприятиях) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского);

- сфера личностных результатов: прилагает усилия к преодолению трудностей в учебно-тренировочных занятиях; слаженно работает в паре, группе; умеет самостоятельно составить тактический план для участия в соревнованиях; разработать положение о соревнованиях;

Средний уровень:

- сфера знаний и умений: владение основами техники и тактики видов спорта (физическая культура), терминами, используемыми для проведения занятий и соревнований, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП и СФП на среднем уровне (см. приложение № 1 «Критерии достижений в развитии двигательных способностей»). Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.

- сфера творческой активности: обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в соревнованиях (мероприятиях) внутриучрежденческого уровня.

- сфера личностных результатов: планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре, группе возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует, умеет составлять тактический план для участия в соревнованиях и разрабатывать положение о соревнованиях только по наводящим вопросам тренера;

Низкий уровень:

- сфера знаний и умений: слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдает правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и тренировках. Выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП и СФП на низком уровне (см. приложение № 1 «Критерии достижений в развитии двигательных способностей»).

- сфера творческой активности: обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений тренера, во время учебно-тренировочных занятий часто отвлекается, выполняет упражнения неточно;

- сфера личностных результатов: нерационально использует время, отведенное на учебно-тренировочное занятие, игру, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН К ПРОГРАММЕ «ОФП»

№п/п Наименование модуля Всего Теория Практика

1 Основы двигательной деятельности

42 12 30

2 Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика. 42 6 36

3 Совершенствование двигательных умений. Спортивные игры 42 10 32

Итого 126 28 98

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Образовательный модуль «Основы двигательной деятельности» (42 часа).

Реализация данного модуля направлена на обучение базовым двигательным действиям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Цель модуля: приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи модуля:

Обучающие:

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общей физической подготовки;
- обучить базовым двигательным действиям.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям;
- развитие специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку.

Воспитательные:

- развитие таких качеств, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины.

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов).

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Учебно-тематический план модуля «Основы двигательной деятельности»

№ п/п Темы занятий Количество часов Формы контроля

всего теория практика

1 Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим дня. Утренняя зарядка 1 1 - Беседа, опрос

2 Правильное питание. Если хочешь быть здоров 1 1 - Беседа, опрос

3 Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. 8,5 2 6,5 Практические занятия

4 Общеразвивающие упражнения с предметами 9 3 6 Практические занятия

5 Гимнастика дыхательная, суставная

8,5 3 5,5 Практические занятия

6 Подвижные игры 12 2 10 Практические занятия

7 Итоговое занятие. Сдача нормативов 2 - 2 Тестирование

Итого 42 12 30

Содержание образовательного модуля «Основы двигательной деятельности»

Тема № 1. Вводное занятие.

Здоровый образ жизни. Правила безопасности во время занятий и в быту. Понятие о здоровье. Режим дня. Утренняя зарядка. Занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на стадионе. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Тема № 2. Правильное питание. Если хочешь быть здоров

Физическое развитие человека. Влияние физкультуры и спорта на организм. Правила питания при занятии спортом. Самые полезные продукты. Вредные продукты. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

Влияние природных факторов на организм человека.

Тема № 3. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Равнение в шеренгу. Команда «смирно» и «вольно». Простейший расчет на «первый- второй». Перестроение из одной шеренги в две. Упражнение в ходьбе змейкой в колонне по одному и парами. Построение в три колонны, размыкание и смыкание приставными шагами в стороны. Поворот на углу зала во время движения. Повороты на месте направо и налево по счету. Остановка после ходьбы всем одновременно. Практические занятия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. «Меткие стрелки». Наклоны в стороны. Выпады. «Колечко», Прыжки, «Пружинка». Чередование с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Тема № 4. Общеразвивающие упражнения с предметами

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.

Тема № 5. Гимнастика: суставная, дыхательная

Суставная гимнастика. Общеукрепляющая гимнастика для детей. Образное представление выполняемых упражнений. Предлагается ассоциативный ряд, который каждый педагог может дополнять и изменять по своему усмотрению. Любое физическое упражнение - игра, которая должна быть интересна детям.

Дыхательная гимнастика. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Общие рекомендации при выполнении упражнений. Последовательность дыхательных упражнений.

Тема № 6. Подвижные игры.

«У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка».

Тема № 7. Итоговое задание. Выполнение нормативов (тестов).
Образовательный модуль «Совершенствование двигательных умений.

Лёгкая атлетика» (42 часа)

Реализация этого модуля состоит в том, что он обеспечивает развитие физических и нравственных качеств, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Цель модуля: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством занятия легкой атлетикой.

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок.

Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей легкой атлетики;
- развивать интерес к легкой атлетике как виду спорта.

Воспитательные:

- формировать интерес к активному образу жизни;
- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.
- историю развития легкой атлетики.

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Учебно-тематический план модуля «Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика»

№ п/п Темы занятий Количество часов
Формы контроля
всего теория практика

1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	Беседа, опрос	
2	Техника бега на короткие дистанции	12	2	10	Практические занятия
3	Техника бега на длинные дистанции	9	1	8	Практические занятия
4	Эстафетный бег	9	1	8	Практические занятия
5	Технические основы прыжков в длину с разбега	9	1	8	Практические занятия
6	Итоговое занятие. Сдача нормативов	2	2		Тестирование
Итого		42	6	36	

Содержание образовательного модуля «Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика»

Тема 1. Вводное занятие.

Правила безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема №2. Техника бега на короткие дистанции.

Техника бега. Фазы ходьбы и бег. Требования к технике бега при выполнении прыжков. Содержание упражнений по технике бега.

- Бег, отводя назад согнутые ноги в коленях.
- Бег, поднимая вперед прямые ноги, бег прыжками.
- Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой; прыжками). Бег широким шагом через препятствия высотой 10- 15 см.
- Бег из разных стартовых положений, бег на скорость - дистанция 30 м.
- Челночный бег (5 раз по 10 м).
- Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый.
- Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстоянии 200-300 м.
- Медленный бег в течение 2—3 мин.

Тема № 3. Техника бега на длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Тема № 4. Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика бега на соревнованиях.

Тема № 5. Технические основы прыжков в длину с разбега.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Тема № 6. Итоговое задание. Выполнение нормативов (тестов).

Образовательный модуль «Совершенствование двигательных умений.

Спортивные игры» (42 часа).

Содержание данного модуля направлено на развитие общей и специальной физической подготовки, освоение практических навыков в технике и тактике избранного вида спорта.

Цель модуля: создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения командно-игровым видам спорта.

Задачи модуля:

обучающие:

- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- начальные знания истории развития видов спорта в России;
- правила игры командных видов спорта;
- технические приемы игры;
- общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта.

Обучающийся должен уметь:

- технически правильно выполнять элементы и приемы игры
- играть с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности

Содержание образовательного модуля «Совершенствование двигательных умений. Спортивные игры»

№ п/п Темы занятий Количество часов

Формы контроля

теория практика

1 Вводное занятие. Техника безопасности

1 1 - Беседа, опрос

2 Теоретические занятия 8 8 - Практические занятия

3 Практические занятия. Спортивные специализации 29 - 29 Практические занятия

4 Судейская практика 2 1 1 Практические занятия

5 Итоговое занятие. Сдача нормативов 2 - 2 Тестирование

Итого 42 10 32

Содержание образовательного модуля «Совершенствование двигательных умений. Спортивные игры».

Тема № 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортом. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, стадионе. Первая помощь при травме.

Тема №2. Теоретические занятия.

Физическая культура и спорт в России. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена: личная гигиена; вред курения; общий режим дня школьника; значение правильного режима для юного спортсмена; использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила соревнований, их организация и проведение. Изучение правил соревнований и пояснений к ним. Возрастные группы участников соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Места занятий, оборудование и инвентарь. Основы техники и тактики. Общая характеристика техники вида спорта; качественные показатели техники - эффективность и экономичность движений спортсмена; понятие о тактике в спорте; способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

Тема № 3. Практические занятия. Спортивные специализации.

Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения для развития силы с набивными мячами, гантелями и другими предметами; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; упражнения для развития выносливости; подвижные игры с элементами видов спорта; спортивные игры. Специальная физическая подготовка: специальные упражнения для

развития гибкости и координации движений; (гимнастические и акробатические упражнения); специальные упражнения, эстафеты и подвижные игры для развития ловкости; специальные упражнения для развития скорости; Обучение и совершенствование техники и тактики. Участие в соревнованиях.

Тема № 4. Судейская практика.

Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

Комплектование судейской коллегии.

Проведение судейства с установленными правилами и положением.

Тема № 5. Итоговое задание. Выполнение нормативов (тестов).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10-20 минутных бесед в начале занятий или может проводиться как самостоятельное теоретическое занятие длительностью 40 минут.

Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий. Теоретические занятия проводятся в помещении.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповой тренировки по общепринятой методике в спортивном зале, на стадионе, спортивной площадке.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей. Специальная подготовка - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для определенного вида спорта. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Занятия по технической и тактической подготовке включают овладение спортивными специализациями по следующим видам: футболу, волейболу, гандболу, легкой атлетике и т.д.

Контрольно-переводные испытания проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом и контрольно-переводными нормативами. Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

Условия реализации программы

Методическое и дидактическое обеспечение:

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта, плакаты-схемы игры по виду спорта.
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР).
- Видеоматериалы: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал, комната для переодевания;
- малые ворота, баскетбольные щиты (малые и стандартные), волейбольная сетка;
- мячи (набивные, резиновые, футбольные, волейбольные, гандбольные, баскетбольные, теннисные и т.д.);
- перекладина, шведская стенка, спортивные лавки, брусья;
- барьеры, рулетка, гимнастические маты, стойки для обводки, скакалки
- свисток, секундомер,
- штанга, гантели.

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №298-н от 5 мая 2018 года.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016
2. Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
3. Булькина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
4. Буйлова Л.А., Ежова А.В. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019
5. А.А. Гужаловский. «Физическая подготовка школьника». – Челябинск: Южно-Уральское издательство, 1980 г.
6. Б.Валик. «Тренерам юных легкоатлетов». – М.: Фис, 1974 г.
7. Барышева Н.В. Под сенью пяти колец. Программа олимпийского образования. Образование. Самарский регион, 1994 г.
8. Бышеева М.В., Короткое И.М. Подвижные игры. М. ФИС, 1982.
9. В. Ломан. «Бег, прыжки, метания». – М.: Фис, 1976 г.
10. В.Волков. «Тренеру о подростке». – М.: Фис, 1973 г.
11. Г.С.Тимакова. «Физическое развитие и тип телосложения», М. Фис, 1976 г.
12. Дорохов Р.И., Бахрах И.И. Физическое развитие детей школьного возраста. - Смоленск, 1975.
13. И.А.Гуревич. «300 соревновательно-игровых занятий по физическому воспитанию». – Минск: «Высшая школа», 1994 г.
14. Иванов В.Ф., Физиология спорта. Москва, 1978 г.
15. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Школа стремительного мяча. М, 1983.
16. Л.Куц. «Всеобщая история физической культуры и спорта» (перевод с венгерского). - М.: «Радуга», 1982 г.

17. Л.П.Матвеев. «Основы спортивной тренировки». – М.: Фис, 1973 г.
18. Л.С. Хоменков. «Книга тренера по легкой атлетике». – М.: Фис, 1987 г.
19. Н.Г. Озолин, Д.П. Марков. «Легкая атлетика». – М.: Фис, 1972 г.
20. Н.И. Выставкин, З.П.Синицкий. «Специальные упражнения легкоатлетов». – М.: Фис, 1966 г.
21. О.Ю.Ермолаева «Учимся дышать правильно», М., Просвещение, 1990 г.
22. Петров В. И., Сидоров ПА. Питание и гигиена спортсмена Москва, 1984.
23. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции». М.: Министерства просвещения СССР, 1984. (Главное Управление школ).
24. Филин В.Н. Возрастные основы физического воспитания. М, Фис, 1972.

Приложение № 1

Критерии достижений в развитии двигательных способностей

№

Двигательные

способности Контрольные упражнения Возраст Уровень

мальчики девочки

Н С В Н С В

1. Гибкость Наклон вперед из положения

сидя, см

9 1 3-5 7,5 2 6-9 13,0

10 2 4-6 8,5 2 7-10 14,0

11 2ин. 6-8 10 в. 4 и.н. 8-30 15 н в.

12 2 6-8 10 6 9-3 3 16

13 2 5-7 9 7 30-12 18

14 3 7-9 11 7 12-14 20

2. Координа-ционные

(ловкость) Челночный бег (3 x 10м)

9 10,2 9,9-9,3 8,8 10.8 10.3-9,7 9.3

10 9,9 9,5-9,0 8.6 10.4 10.0-9.5 9.1

11 9,7 9,3-8,8 8,5 10.1 9,7-9,3 8.9

12 9,3 9,0-8,6 8.3 10.0 9.6-9,1 8.8

13 9,3 9,0-8,6 8,3 10.0 9.5-9,0 8.7

14 8,0 8,7-8,3 8,0 9.9 9.4-8.9 8.6

3. Скоростные

(быстрота) Бег 30 м (сек) 9

10

11

12

13

14

15. 6.8

6,6

6,3 и в.

6.0

5.9

5.8

5.5. 6,7-5.7

6,5-5.6

6.1-5.5

5,8-5.4

5.6-5.2

5.5-.5.1

5.3-4.9 5.3

5,1

5.0 н

4.9

4,8

4.7

4.5 7.0

6,6

6.4 и в

6.2

6.2

6.1

6.0 6.9-6.0

6.5-5,6

6.3-5.7

6.0-5.4

6.2-5.5

5,9-5,4 -

5.8-5.3 5.3

5,2

5.3

5,0

5.0

4,9

4.9

4. Скоростные силовые Прыжок в длину с места

(см) 9

10

11

12

13

14 120

130

140н

145

150

160 130-150

140-160

160-180

165-180

170-190

180-195 175

185

195 в

200

205

210 110

120

130

135

140

145 135-150

140-155

150-175

155-175

160-180

160-180 160

170

185 в

190

200

200

5. Силовые Подтягивание на высокой

перекладине из

виса, кол-во

раз (маль.), на

низкой

перекладине из

виса лежа, кол-

во раз (дев) 9

10

11

12

13

14 1

1

1

1

1

2 3-4

3-4

4-5

4-6

5-6

6-7 5

5

6

7

8

9 3

4

4

4

5

5 7-33

8-33

30-34

13-15

12-35

13-15 36

38

3 9

20

19

17

6. Выносливость 6 минутный бег (м) 9

10

11

32

13

14 800

850

900

950

1000

1050 850-1000

900-1050

1000-1100

1100-1200

1150-1250

1250-1300 1200

1250

1300

1350

1400

1450 600

650

700

750

800

850 700-900

750-950

850-1000

900-1050

950-1100

1000-1350 1000

1050

1100

1150

1200

1250