

Управление образования администрации Сеченовского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Мурзицкая средняя школа

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 17.08.2021

Утверждено:
приказом директора
МБОУ Мурзицкой СШ
№ 144/1 от 07.09.2021

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юные спортсмены»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 1 год.

Разработчик:
тренер – преподаватель
Колчин А.В.

Мурзицы
2021

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительной группе МБОУ Мурзицкая СШ. Программа дополнительного образования (ПДО) по ОФП составлена на основе:

Нормативно-правовая база для составления программы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации;
- Устав МБУ Мурзицкой СШ.
- «СанПиН 2.4.4.3172-14» (от 04.07.2014г. № 41)

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные технико-тактические действия для игровых видов спорта.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание. За последние годы снизился уровень занимающихся физической культурой на основе этого, позволили выявить следующие негативные, на взгляд автора, тенденции, касающиеся образовательной области «Физическая культура и спорт»:

1. Снижение уровня дисциплины занимающихся.
2. Уменьшение двигательной активности учащихся во внеурочное время.
3. Формирование изначальных порочных установок при посещении уроков физической культуры и занятиях в спортивных секциях по принципу «хочу – не хочу» или «понравится – не понравится».
4. Отсутствие у большинства учащихся даже элементарных знаний по предмету «Физическая культура».

Одним из следствий этих негативных тенденций является существенное снижение уровня развития физических качеств учащихся, особенно это касается выносливости и силы.

Учитывая всё вышеизложенное, автор рассматривает данную ПДО, в первую очередь, как естественное продолжение уроков физической культуры и, исходя из этого, формирует структуру и содержание программы соответствующим образом.

Цель программы:

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) создание условий для массового привлечения обучающихся к занятиям ОФП и спортивными играми в группах дополнительного образования.

Задачи программы:

• Образовательные:

• ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

• формировать правильную осанку;

• обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

• изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

• формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

1. Развивающие:

• развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

• совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

2. Воспитательные:

• прививать жизненно важные гигиенические навыки;

• содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

• стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

• формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Ожидаемые результаты программы:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы и режим занятий.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке с элементами спортивных игр предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях .

Группы организуются для всех желающих при наличии письменного разрешения врача-педиатра.

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность,

Наполняемость групп – не менее 12 человек.

Форма обучения – учебно-тренировочное занятие.

Количество занятий – 2 занятия в неделю. Всего за год 70 часов.

Возраст детей, участвующих в реализации ПДО - 9-15 лет, срок реализации – 1 год.

Основное содержание занятий составляют физические упражнения, подвижные спортивные игры, обучение технике и тактике, правилам игры в волейбол, баскетбол, футбол.

Формы промежуточной аттестации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, для проверки уровня развития физических качеств, спортивные и подвижные игры, соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года .

Учебно – тематический план.

п/п	Разделы подготовки	Весь период
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Общеразвивающие упражнения	10
3.	Легкая атлетика	13
4.	Легкая атлетика	15
5.	Строевая подготовка	13
6.	Подвижные игры	12
7.	Учебно-тренировочные игры (соревнования)	3
8.	Контрольные испытания	2
	Общее количество часов	70

Содержание программы

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Изучение теоретического материала программы проводится в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются ученикам в процессе проведения практических занятий.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

3.1. Теоретическая подготовка.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

3.2. Общеразвивающие упражнения.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

3.3. Легкая атлетика.

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

3.4. Гимнастика, акробатика.

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

3.5. Строевая подготовка.

Строевой и походный шаг. Команды: равняйся ,смирно ,равнение направо ,налево, на знамя в движении и на месте. Повороты направо, налево, кругом в дви-

жении и на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение в одну, две колонны. Приветствие на месте и в движении. Выход из строя, подход отход к начальнику. Строевая песня. Знаменная группа: вынос знамени.

3.6. Подвижные, спортивные игры.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч» и т. д.

Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол.

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

3.7. Контрольные упражнения, соревнования.

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

4. Методические рекомендации.

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Контрольные нормативы (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	10 лет	11 лет	12лет	13лет	14лет
Бег 30м (сек)	5,8	5,7	5,6	5,4	5,3
Бег 1000м (мин)	5.40	5.00	4,5	4,4	4,3
Челноч. бег 10х5м (сек)	19,2	18,9	18,6	18,4	18,0
Пр. в длину с места (см)	160	165	170	175	185
Метание мяча (м)	22	25	27	29	32
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	6	7	8	10
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	18	19	20	21	23
Наклон вперед из положения сидя (см)	9	10	11	12	13

Контрольные нормативы (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	10 лет	11 лет	12лет	13лет	14лет
Бег 30м (сек)	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.10	5.40	5,20	5,0	4,40
Челноч. бег 10х5м (сек)	19,8	19,5	19,2	19,0	18,7
Пр. в длину с места (см)	140	150	160	170	175
Метание мяча (м)	20	22	24	26	28
Вис (сек)	12	15	18	20	23
Поднимание туловища	14	15	16	17	18

за 30сек (кол-во раз)					
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	11	12	13	15

Материально-техническое обеспечение

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт
Гимнастика	Козел гимнастический	1
	Канат для лазанья	1
	Стенка гимнастическая	3
	Маты гимнастические	10
	Скамейка гимнастическая (длиной 3 м)	3
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр	5
	Мячи теннисные	3
	Рулетка измерительная	23
	Свисток	1
	Секундомер	2
	Дорожка для прыжков в длину	1
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Планка для прыжков в высоту	1
	Эстафетные палочки	5
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи баскетбольные	6
	Мячи волейбольные	4
	Мячи футбольные	1
	Стол для настольного тенниса	1
Средства первой медицинской помощи	Аптечка	1
Спортивные залы (кабинеты)	Спортивный игровой зал	С раздевалками для мальчиков и девочек

5.Список литературы.

1. «СанПиН 2.4.4.3172-14» (от 04.07.2014г. № 41)
2. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
3. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
4. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
- 5.БулыкинаЛ.В., Фомин Е.В. Волейбол для всех. Учебно-методическое пособие -М:ТВТ Дивизион,2012
- 6.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт,2000г.
- 7.Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230 с.
- 8.Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.