

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2022



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

С.В.Огоренко С.В.Огоренко

«30» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БЕГАЕМ, ИГРАЕМ – ВМЕСТЕ ПОБЕЖДАЕМ!»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Тренер-преподаватель I КК
Машковцева Л.В.

г. Минусинск
2022г.

Содержание

I. Пояснительная записка	3
1.1 Цели и задачи	4
II. Содержание изучаемого курса:	5
2.1.Общая физическая подготовка	5
2.2Вид спорта	6
2.3. Подвижные игры	6
2.4.Воспитательная работа	7
2.5.Теоретическая подготовка	8
III .Учебный план	9
IV.Содержание учебного плана	10-11
V.Контрольное тестирование	13
VI .Рабочая программа	14
6.1 Календарный - тематический план	15-19
7 Литература	20

I. Пояснительная записка

Программа составлена для работы в МБУ ДО ДЮСШ в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ (ст.84);
- Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329 –ФЗ (глава 4);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства России от 27.12.1013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (письмо Минобразования РФ от 11.12.2006 № 06-1844);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» («СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660);

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

Актуальность программы в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа выявляет и развивает задатки в избранном виде спорта и прививает любовь к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность данной программы заключается в изменении способов и позиции работы педагогов в детском коллективе, когда содержание образования это нормальное становление дружеских отношений в детском обществе, а знания и умения являются формой и материалом, способствующим образовательных и общечеловеческих возможностей подрастающего поколения.

Требования к технике безопасности.

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике проводятся с соблюдением всех требований санитарно- технической безопасности.

Календарный учебный график

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Дата начала реализации программы	Дата окончания реализации программы
36 недель	72	01.09.2020г.	18.05.2021 г.

Цель программы:

содействие всестороннему развитию личности и максимальная реализация индивидуальных особенностей и интересов обучающихся.

Задачи:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости)
- обеспечение всесторонней физической подготовки;
- обучение основам техники видов легкой атлетики;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях по отдельным видам легкой атлетики.

Для выполнения задач необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы ДЮСШ.

Обучение по данной программе включает занятия с освоением основ легкой атлетики: бега, прыжков, метаний.

Результат программы:

реализация программы поможет воспитанникам достичь результатов 1-3 юношеских разрядов в избранном виде легкой атлетики в соответствии с природными задатками.

По окончании программы занимающийся должен:

Знать:

1. Историю развития легкой атлетики;
2. Требования к технике безопасности;

3. Знать строение и функции организма, влияние физической нагрузки на организм и способы ее регулирования;
4. Знать основные правила проведения соревнований по легкой атлетике;
5. Знать правила подвижных и спортивных игр;
7. Знать способы закаливания организма.

Уметь:

1. Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения;
2. Выполнять технические действия в спортивных и подвижных играх;
3. Осуществлять наблюдения за техникой выполнения двигательных действий;
4. Подсчитать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
5. Играть в различные подвижные и спортивные игры;
6. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
7. Проводить самостоятельную разминку;
8. Выполнять общефизические упражнения;
9. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения.

Содержание изучаемого курса.

2.1. Общая физическая подготовка.

Упражнения на развития физических качеств; выносливости, быстроты ловкости

Упражнения на развития скоростно-силовые качества

Упражнения на развитие гибкости и осанки

Упражнения на развитие ловкости и координации

Развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: разнообразные физические упражнения, развивающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах, (наклоны, сгибания, разгибания, вращения ,махи), с отягощениями и без, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами(скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, и др.)Много времени нужно отвести играм с мячом , спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям из других видов спорта.

2.2.Виды спорта

2.2.1. Обучение основам техники легкоатлетическими упражнениями.

Обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники: бега и специальным беговым упражнениям, прыжков и специальным прыжковым упражнениям, метаний.

Средства обучения: бег с ускорением на 30-40 м. с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; прыжки в длину, высоту с разбега, метание набивных мячей, кроссы, участие в соревнованиях.

2.2.2. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и на руках, «мостик» на голове и на руках, «полушпагат», «шпагат», лазание по канату, перелезания и подтягивания, простейшие висы, упоры, прыжки через козла, коня, упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, мячами.

2.2.3.Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, лазанием и перелезанием, с предметами и без предметов, комбинированные эстафеты.

Подвижные игры:

«Золотая рыбка», «Выжигало», «Взять в плен», «Пограничники и разведчики», «Охрана знамени», «Перебежка с выручкой», «Русская лапта», «Третий лишний», «Волк во рву», «Чехарда», «Вызов номеров», «Казаки разбойники».

2.3.Воспитательная работа.

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Методическая последовательность воспитательной работы определяется целью всего воспитательного процесса, которая в данной программе обозначена как «... воспитание гармонически развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе», и задачами по годам обучения.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера;
- постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;

- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объёмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затруднённых условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

2.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности.

Тема занятий	СОГ 1 года обучения
Сведение о строении и функция организма. Техника безопасности на занятиях Краткое сведение о человеческом организме. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных занятиях. Личная гигиена уход за телом. Требование к одежде и обуви.	6
С чего начинали спортивные звёзды. История развития легкой атлетики Олимпийское движения. Спортсмены края.	5
Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рекомендации по построению дня.	1

Умением последовательно выполнять домашнее задание по предметам с учётом их трудности и режима дня.	
Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой.	2

Продолжительность и объёмы реализации программы.

Перечень разделов	Спортивно-оздоровительный этап
	До года
Количество часов в неделю.	4
Теоретическая подготовка	14
Общая физическая подготовка	40
Виды спорта	30
Подвижные игры	58
Итоговые тесты	2
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана
Всего часов	144
Медицинское обследование	Согласно графика медицинского осмотра

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Возраст детей	Минимальное число занимающихся	Максимальное количество занимающихся	Количество учебных часов в неделю	Продолжительность одного тренировочного занятия	Требования по физической подготовке
1 год	7	15	20	4	2 часа	Выполнение нормативов по ОФП

Учебный план

п/п	Название разделов	Всего часов	Теория	Практика	Формы Контроля
1	Общая физическая подготовка	50	4	46	Беседа
1.1	Упражнения на развития скоростно-силовые качества	22	2	20	
1.2	Упражнения на развитие	16	1	15	

	гибкости и осанки				
1.3	Упражнения на развитие ловкости и координации	12	1	11	
2.	Виды спорта	30	4	26	Тесты
2.1	Обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники: бега и специальным беговым упражнениям, прыжки и специальные прыжковые упражнения, метаний.	19	2	17	Педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств, эстафеты.
2.3	<u>Акробатические упражнения</u>	11	2	9	
3	Подвижные игры	62	5	57	
3.1	Правила и содержание подвижных игр.	5	3	2	опрос
3.2	Подвижные игры на развитие двигательных способностей	57	2	55	наблюдение
4.	Итоговое тестирование	2	1	1	
4.1	Теоретический зачет	1	1		анкетирование
4.2	Тесты на развитие двигательных качеств.	1		1	тестирование
	ВСЕГО	144	14	130	

Содержание учебного плана. Раздел 1. Общая физическая подготовка.

1 Тема. Упражнения на развития скоростно-силовые качества

Теория: обучения: бег с ускорением на 30-40 м. с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения

Практика: Бег из разных положений по команде «марш» Движения руками как при беге свободно и быстро.

Тестирование физической подготовленности. Составление комплекса ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на развитие скоростно-силовые качества

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение.

2 Тема. Упражнения на развитие гибкости и осанки

Теория: какие упражнения развивают гибкость и поддерживают осанку.

Практика: работа в паре, с гимнастической палкой (наклоны и повороты)

Формы контроля: наблюдения, тесты на гибкость.

3 Тема. Упражнения на развитие ловкости и координации

Теория способность к ориентированию в пространстве, и равновесию

Практика: прыжки по отметкам, метание мяча в цель, лазанье по гимнастической стенке.

Формы контроля: наблюдение

Раздел 2. Вид спорта. Легкая атлетика.

Тема. История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

Теория: Знакомство с историей развития легкой атлетики и ее видами.

Практика:

Обучение технике высокого и низкого старта.

Обучение технике прыжка в длину с места.

Обучение метанию малого мяча.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел Виды спорта.

Тема. Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики.

Теория: Двигательные способности человека. Какими средствами их можно развивать.

Практика: Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики.

Обучение основам техники: бега и специальным беговым упражнениям, прыжков и специальным прыжковым упражнениям, метаний.

Упражнения на выносливость.

Разновидности бега: медленный бег, переменный бег, повторный бег.

Упражнения скоростной направленности.

Бег из различных исходных положений по команде «Марш!»; движения руками как при беге свободно, быстро и очень быстро; бег с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, с прямыми ногами, движения ногами при беге в висе;

Упражнения скоростно-силовой направленности.

Движения руками как при беге свободно и быстро, ходьба выпадами, прыжки в выпаде со сменой ног, бег вверх по ступенькам, бег с сопротивлением, бег со старта, с различной частотой и шириной шага.

Упражнения силовой направленности. Упражнения с отягощениями, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища, ног в положении лежа на спине, животе.

Упражнения на координацию и ловкость Упражнения и эстафеты с предметами, с преодолением препятствий, с бегом и прыжками.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел виды спорта

Тема. Акробатические упражнения.

Теория: выполнения со страховкой и на гимнастическом мате.

Практика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и на руках, «мостик» на голове и на руках, «полушпагат», «шпагат», лазание по канату, перелезания и подтягивания, простейшие висы, упоры, прыжки через козла, коня, упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, мячами.

Форма контроля: педагогическое наблюдения.

Раздел 3. Подвижные игры.

Тема. Правила и содержание подвижных игр.

Теория: Правила и содержание подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на развитие двигательных способностей:

подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, лазанием и перелезанием, с предметами и без предметов, комбинированные эстафеты.

Игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Золотая рыбка», «Третий лишни», «Охрана знамени», «Волк во рву», «Чехарда», «Вызов номеров».

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Раздел 3.2. Подвижные игры.

Тема. Подвижные игры на развитие двигательных способностей.

Теория: Техника безопасности на занятиях подвижными играми.

Практика: Подвижные игры на развитие двигательных способностей:

Игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Казачьи разбойники», «Лапта»,

Игры, совершенствующие технику метаний: «Перестрелка», «Взять в плен», «Кто дальше бросит?», Перекидка мячей» «Попади в мяч»

Тема. Физические упражнения на развитие двигательных качеств.

Теория: Какими упражнениями можно развивать двигательные качества: выносливость, ловкость, гибкость, скорость, силу. Правила работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практика: Физические упражнения на развитие двигательных качеств:

гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах, (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, и др.). Игры с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям из разных видов спорта.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тесты на развитие двигательных качеств.

Тема. Итоговое тестирование.

Теория: Виды спорта и упражнения, развивающие двигательные способности.

Практика: Сдача контрольных тестов: бег на выносливость, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 сек.

Форма контроля: анкетирование, тестирование

Контрольное тестирование

Основным показателем эффективности программы является выполнение учащимися программных требований по физической, технической и теоретической подготовке.

Контрольное тестирование должно проводиться:

- в начале (вступительные),
- в процессе тренировки (промежуточные),
- итоговые (по окончанию курса).

Тесты	Мальчики 7лет		Девочки 7лет	
	Высокий / низкий		Высокий / низкий	
Бег без учета	500м	300м	400м	200м
Прыжок в длину с места	90	85	85	80
Челночный бег 3х10м	10,5	12,0	12,5	12,0
Гибкость	-2	-4	2	0

Тесты	Мальчики 8лет		Девочки 8лет	
	Высокий / низкий		Высокий / низкий	
Бег без учета	600	400	500	400
Прыжок в длину с места	120	100	125	105
Челночный бег	10,0	11,0	10,5	11,0
Гибкость	0	-2	4	2

Тесты	Мальчики 9лет		Девочки 9лет	
	Высокий / низкий		Высокий / низкий	
Бег без учета	1000	700	800	500
Прыжок в длину с места	140	130	140	130
Челночный бег	9,2	9,5	9,5	10,0
Гибкость	2	0	6	3

Тесты	Мальчики 10-11		Девочки 10-11лет	
	Высокий / низкий		Высокий / низкий	
Бег без учета	2000	1000	1000	800
Прыжок в длину с места	180	160	160	140
Челночный бег 3 10м	8,8	9,0	9,0	9,5
Гибкость	4	2	8	4