Управление образования администрации Сеченовского муниципального округа Нижегородской области.

Филиал муниципального бюджетного образовательного учреждения Болтинской основной школы – Красновская основная школа

«Принято»
на педагогическом совете
от _____ 2023г.
Протокол №

«Утверждаю»
Зав. филиалом МБОУ Болтинской ОШ – Красновская ОШ
Е.С. Яшутова
Приказ от _____ 2023г. № _____

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивно-оздоровительной направленности

«Спортивный марафон».

Возраст обучающихся: 13–15 лет

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель: Анисимов Дмитрий Александрович,

Учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

с. Красное, 2023

Пояснительная записка.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств

Заниматься в секции может каждый воспитанник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: площадка на воздухе для игры в волейбол и баскетбол, футбольное поле, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Тренер должен систематически оценивать реакцию воспитанников на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы, занимающихся программой, предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры .

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

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.

Программа дополнительного образования «ОФП» предназначена для детского коллектива учреждения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Цель программы: сохранение, укрепление и развитие физического, интеллектуального, эмоционального, социального здоровья воспитанников.

Для достижения данной цели определяются следующие задачи:

- воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность;

- приобщать воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, развивать общую культуру и эрудицию.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Программа рассчитана на 34 часа в 1-2 классах, из расчёта 1 часа в неделю, 68 часов в 3-4, 6-7 классах из расчёта 2 часа в неделю.

Объем и дозировка общеразвивающих физических упражнений определяются в зависимости от уровня физического развития занимающихся, задач занятия и периода тренировки.

Общая характеристика.

1. Спортивные игры - ознакомление с техникой игры в баскетбол, футбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил игры, судейство. Вопросы тактики. Двусторонние игры.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и

внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

2. Гимнастика: Круговая тренировка: (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа, прыжки на скакалке); акробатические упражнения - перекаты, «мост», «берёзка», «лодочка», кувырок вперёд, назад; опорный прыжок через козла; Эстафеты с элементами акробатики.

3. Лыжная подготовка- обучение технике ходьбы на лыжах различными способами, повороты, способы подъема в гору, спуски в различных стойках, способы торможения.

4. Понятие «Низкий старт», разновидности ходьбы, медленный бег до 8 мин, челночный бег, бег на короткие, средние дистанции и кросс, эстафетный бег по кругу и встречная эстафета, прыжок в высоту способом «перешагивание», метание мяча в цель из различных исходных положений и на дальность, самоконтроль при физических занятиях.

5. Общеразвивающие упражнения должны включаться в каждое занятие с целью укрепления костно- связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения сердечно- сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, индивидуально или с партнером.

Упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, точность, координацию и внимание проводятся из различных исходных положений рук и ног, усложняются дополнительными движениями отдельных частей тела и отягощениями. Особенности данной программы является применение принципа вариативности - содержание занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их

личных желаний. Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Основное содержание курса

Тема 1. Вводный блок.

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры.

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение.

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий.

Понятие о тренировке и "спортивной форме".

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой

системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка).

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения.

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Тема 7. Соревнования.

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

Тема 8. Культурно-массовая и воспитательная работа.

Дни Здоровья, посещение спортивных соревнований.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Темы занятий	Кол-во часов	
	По плану	По факту		Теория	практика
1			Правила техники безопасности при занятиях ОФП	1	
2			Правила поведения на занятиях. Подвижные игры	0,5	0,5
3			Гигиена в ОФП, личная гигиена.	1	
4			Гигиена, одежда и обув.	1	
5			Уход за телом.	1	
6			Гигиена спортивных сооружений.	1	
7			Высокий и низкий старт. Эстафетный бег.		1
8			Бег 60 м.		1
9			Челночный бег 4x10 м.		1
10			Бег с преодолением препятствий.		1
11			Бег в равномерном темпе до 20 – 25 минут.		1
12			Кросс до 3000 м.		1
13			Совершенствование длительного бега.	0,5	0,5
14			Совершенствование длительного бега.		1
15			Метание гранаты.		1
16			Метание гранаты.		1
17			Метания набивного мяча.		1

18		Метания набивного мяча.		1
19		Метание малого мяча в цель и на дальность.		1
20		Метание малого мяча в цель и на дальность.		1
21		Метание малого мяча в цель и на дальность.		1
22		Прыжки в длину с разбега.		1
23		Прыжки в длину с разбега.		1
24		Прыжки в длину с места.		1
25		Прыжки в длину с места.		1
26		Прыжки со скакалкой.		1
27		Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1	
28		Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.		1
29		Комплекс упражнений с гантелями.		1
30		Упражнения с партнёром.		1
31		Комплекс ритмической гимнастики.		1
32		Упражнения с отягощением.		1
33		Упражнения на гимнастических снарядах.		1
34		Висы и упоры.		
35		Опорный прыжок.		1
36		Инструктаж по технике безопасности при катании на лыжах.	1	
37		Общая физическая подготовка. ОФП.		1

38			Кросс 1 км, СФП, упражнения на растяжение.		1
39			Кросс 1 км, СФП, упражнения на растяжение.		1
40			Кросс 1 км. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка.		1
41			Кросс 1 км. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка.		1
42			Свободное катание на лыжах. Свободный ход.		1
43			Свободное катание на лыжах. Свободный ход.		1
44			Коньковый ход. ОРУ на растяжение, расслабление.		1
45			Коньковый ход. ОРУ на растяжение, расслабление.		1
46			Коньковый ход. 2км.		1
47			Коньковый ход. 2км.		1
48			Работа без палок – скользящий шаг.		1
49			Работа без палок – скользящий шаг.		1
50			Свободное прохождение дистанции 2 -4 км.		1
51			Свободное прохождение дистанции 2 -4 км.		

52			Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Дистанция 2 км.		1
53			Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Дистанция 2 км.		1
54			Работа на выносливость, дистанция 5 км.		1
55			Работа на выносливость, дистанция 5 км.		1
56			Одновременные ходы, работа на технику		1
57			Одновременные ходы, работа на технику		1
58			Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1	
59			Опорный прыжок.		1
60			Длинный кувырок через препятствие.		1
61			Стойка на голове и руках.		1
62			Стоя на коленях наклон назад.		1
63			Стойка на руках с помощью.		1
64			Переворот боком.		1
65			Комбинации из ранее освоенных элементов.		1
68			Игра на развития быстроты.		1
67			Игра на развития выносливости.		1
68			Игра на развития ловкости.		1

69			Игра на развития скоростно -силовых качеств.		1
70			Бег 100м.		1
71			Кросс 3км.		1
72			Преодоление полосы препятствий.		1
Итого:				4	68

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков).

Контрольные нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

- Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Технические средства

Ноутбук
Проектор

Демонстрационные пособия

1. Рисунки, схематические рисунки
2. Схемы
3. Таблицы

Оборудование

Спортивный инвентарь учебного комплекса
общеобразовательной школы

Формы аттестации

Для определения результативности данной образовательной программы и достижения поставленных задач применяются следующие формы аттестации занимающихся в кружке «Легкая атлетика»:

1. Опрос
2. Текущий контроль
3. Промежуточный контроль
4. Итоговый контроль

Оценочные материалы

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Литература

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов.
2. Лаптев А.П. «Лекции по общей и спортивной гигиене». М. 2019г.

3. Жуков М.Н. «Подвижные игры». М. 2018г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.