

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2019.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Калининская СОШ»
Е.Г. Борщевская
Приказ № 286 от 29.08.2019г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

Олимпийский резерв

для детей 8-13 лет

срок реализации программы: 1 год

Программу составила:
Балахонова Вера Ивановна,
учитель физической культуры

П.Калининское
2019г.

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность Программа имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Новизна Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки с целью достижения более высоких результатов.

Педагогическая целесообразность Поддержка активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированный подход к оценке результатов его действий; предоставление возможности испытать приятное ощущение радости от выполненных им движений, радоваться успехам других и стремиться добиваться лучших результатов

Отличительные особенности программы: занятия в разновозрастных группах в игровых формах на свежем воздухе.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 8 – 13 лет

Объем и срок освоения программы: программа реализуется с 1 сентября по 31 мая включая период осенних каникул (2 часа). Объем программы 72 часа.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы 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 легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении легкоатлетических упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: занятия спортивной секции проводятся обучающимися в возрасте от 8 до 13 лет, которые являются основной составляющей группы

Состав группы: постоянный.

Режим занятий, продолжительность, периодичность: два занятия в неделю по 45 минут

Цель: создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому обучающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных

Учебный план

№п\п	Содержание	Объём	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Вводные занятия	1	1	0	Тематический тест
2	Спринтерский бег	10	2	8	Зачет по правилам игры
3	Метание.	4	1	3	Зачет по технике основных элементов, метание на дальность
4	Прыжки	5	1	4	Зачет по технике основных элементов, прыжки с места
5	Длительный бег	10	2	8	Практический зачет
6	Кроссовая подготовка	25	3	22	Практический зачет
7.	Спортивные игры	17	2	15	Итоговый зачет-сдача нормативов
	Всего часов	72	12	60	

Содержание

Раздел 1. Вводные занятия

Введение. Организационные вопросы. Задачи секции.
Содержание учебно-тренировочных занятий.
Техника безопасности во время занятий.

Раздел 2. Спринтерский бег

Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.
Финальное усилие. Эстафетный бег.

Раздел 3 Метание.

Развитие силовых способностей. Метание мяча на дальность.
Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).

Раздел 4. Прыжки

Развитие силовых способностей. Метание мяча на дальность.
Развитие силовых и координационных способностей.
Прыжок в длину с разбега.

Раздел 5. Длительный бег

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег). Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м и 6х 0 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой) ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Преодоление препятствий. Переменный бег.

Раздел 6. Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м и 6х 0 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Раздел 7. Спортивные игры

Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Финальное усилие. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости
Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Календарный учебный график

Год реализации	1 четверть	1 каникулярный период	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
2019-20 учебный год	8 недель	9 недель	8 недель	10 недель	9 недель	36 недель

Регламентирование образовательного процесса на учебный год.

Учебная четверть	Начало	Окончание	Продолжительность
1 четверть	02.09.19г	27.10.19г.	8 недель
Каникулярная неделя	28.10.19 г.	04.11.19 г.	1 неделя
2 четверть	05.11.19г.	29.12.19г.	8 недель
3 четверть	13.01.20г.	22.03.20г.	10 недель
4 четверть	30.03.20г.	31.05.20г.	9 недель
Всего			36

Периоды учебных занятий и каникул:

каникулы	Сроки каникул	Количество дней	День начала занятий
осенние каникулы	с 28 октября 2019 года по 04 ноября 2019 года включительно	08 календарных дней	5 ноября 2019 года
зимние каникулы	с 30 декабря 2019 года по 13 января 2020 года включительно	14 календарных дней	14 января 2020 года
весенние каникулы	с 23 марта 2020 года по 29 марта 2020 года включительно	7 календарных дней	30 марта 2020 года
Итого		29 календарных дней	

количество учебных недель – 36 (2 часа занятий реализуются в период осенних каникул)
 количество учебных дней -72

Тематическое планирование

Кол-во часов	Содержание
1	Введение. Организационные вопросы. Задачи секции. Содержание учебно-тренировочных занятий. Техника безопасности во время занятий.
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
4	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
5	Финальное усилие. Эстафетный бег
6	Финальное усилие. Эстафетный бег
7	Финальное усилие. Эстафетный бег
8	Финальное усилие. Эстафетный бег
9	Финальное усилие. Эстафетный бег
10	Финальное усилие. Эстафетный бег
11	Стартовый разгон. Финальное усилие
12	Развитие силовых способностей. Метание мяча на дальность.
13	Развитие силовых способностей. Метание мяча на дальность.
14	Развитие силовых способностей. Метание мяча на дальность.
15	Развитие силовых способностей. Метание мяча на дальность.
16	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие
17	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие
18	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости.
19	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.
20	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.
21	Полоса препятствий. Спортивная ходьба
22	Полоса препятствий. Спортивная ходьба
23	Полоса препятствий. Спортивная ходьба
24	Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Передвижения в висе на руках.
25	Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Передвижения в висе на руках.
26	Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Передвижения в висе на руках.
27	Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Передвижения в висе на руках.

28	Преодоление препятствий. Переменный бег
29	Преодоление препятствий. Переменный бег
30	Преодоление препятствий. Переменный бег
31- 32	Преодоление препятствий. Бег на короткие дистанции.
33	Преодоление препятствий. Бег на короткие дистанции
34	Преодоление препятствий. Бег на короткие дистанции
35	Преодоление препятствий. Бег на средние дистанции.
36	Преодоление препятствий. Бег на средние дистанции.
37	Преодоление препятствий. Бег на средние дистанции
38	Преодоление препятствий. Бег на средние дистанции
39	Длинные дистанции. Развитие выносливости.
40	Длинные дистанции. Развитие выносливости.
41	Длинные дистанции. Развитие выносливости.
42	Длинные дистанции. Развитие выносливости.
43	Длинные дистанции. Развитие выносливости.
44	Развитие силовой выносливости. Развитие скоростной выносливости
45	Развитие силовой выносливости. Развитие скоростной выносливости
46	Развитие силовой выносливости. Развитие скоростной выносливости
47	Развитие силовой выносливости. Развитие скоростной выносливости
48	Финальное усилие Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости
49	Финальное усилие Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости
50	Финальное усилие Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости
51	Финальное усилие Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости
52	Финальное усилие Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости
53	Финальное усилие Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости
54	Финальное усилие Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости
55	Финальное усилие Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости
56	Спортивные игры Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости
57	Спортивные игры. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости
58	Спортивные игры Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости
59	Спортивные игры. Эстафеты.
60	Спортивные игры. Эстафеты.
61	Спортивные игры. Эстафеты.
62	Спортивные игры. Полосы препятствий.. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.
63	Спортивные игры. Полосы препятствий. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.
64	Спортивные игры. Полосы препятствий. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.
65	Спортивные игры. Полосы препятствий. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

66	Спортивные игры..Эстафеты. 1 Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.
67	Спортивные игры, эстафеты
68	Спортивные игры. Мини-футбол
69	Спортивные игры. Мини-футбол
70	Спортивные игры . Эстафеты
71	Итоговый зачет Сдача нормативов
72	Итоговый зачет. Сдача нормативов

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Наличие спортзала;
 Универсальная спортивная площадка
 Мячи
 Скакалки
 Набивные мячи
 спортивный городок-1;
 Беговая дорожка-1;

Кадровое обеспечение

- Руководитель секции, учитель физической культуры 1 квалификационной категории

Информационное обеспечение:

Видеоматериалы с целью ознакомления с приемами и правилами игры.
 Запись видеуроков на темы: «Техника бега на короткие дистанции»,
 «Техника прыжка в длину с места и с разбега»
 Индивидуальные раздаточные карты «Рекомендации при организации физической нагрузки»

Формы аттестации

- Теоретические зачеты
 - Практические зачеты -нормативы

Оценочные материалы

Лист продвижения для каждого ученика в котором отражена динамика, включающая все используемые формы работы в которых данный ученик принял участие и результативность.

Методические материалы

Занятия проводятся в очной форме.
 Форма организации образовательного процесса: индивидуально-групповая
 Формы организации учебного занятия: игра, занятия-отработки, занятия- открытия.
 Педагогические технологии: проблемное обучение

Список используемой литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. Изд. «Просвещение» 2010г. В.И.Лях, А.А. Зданевич.

2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Железняк Ю.Д. (3-е изд., стер.) учебник.. Железняк Ю.Д. 2011г.

Справочник учителю физической культуры. Изд. «Учитель», 2008г. П.А.Киселев, С.Б. Киселева.

ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ". Новая редакция. По сост. на 1 Ноября 2008.

Основы теории физической культуры. 10-11 кл.: учеб. пособие .Собянин Ф.И., Замогильнов А.И. 2008г.

Меры безопасности на уроках физической культуры.. Давыдов В.Ю., 2007г.

Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. завед. по физ. культуре., Дубровский В.И. 2005г.

Интернет ресурсы:

1. <http://pedsovet.org/>
2. <http://www.openclass.ru/node/47746>