

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«АЛЕКС-АРЕНА»**

**«ПРИНЯТО»**  
на заседании Педагогического  
совета МБУ ДО «СШ «Алекс-Арена»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
приказом директора  
МБУ ДО «СШ «Алекс-Арена»  
№ \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»  
(общая физическая подготовка)**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный  
Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
тренер-преподаватель по лёгкой атлетике  
Губжокова Е.В.

с. Александровское 2023 г.

## Введение

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа занятий по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре, и рекомендуется для детей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

В зависимости от программы занятий секции могут состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть смешанными.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

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

В группах дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

**Основные задачи** теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, элементы атлетической гимнастики, лыжного спорта и т.д.).

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

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

**Актуальность** данной модифицированной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта и гимнастики. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Цель программы:** увеличение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Основные принципы физического воспитания.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления

которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т.д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Тренер-преподаватель, осуществляя работу, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

### **Основные характеристики программы.**

Срок реализации программы 1 год – 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Количество часов в год: 312, из них 300 часов – на учебно-тренировочную деятельность, 12 часов на соревновательную.

Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет.

Количество детей в группе: 10-15 человек.

Форма занятия – групповая.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

### **Структура занятия.**

Подготовительная часть – 15-20 минут (организационный момент, аэробная разминка, ОРУ).

Основная часть – 80-90 минут.

Заключительная часть – 15-20 минут (анаэробная заминка, дыхательные упражнения).

### **Прогнозируемые результаты.**

Реализация данной программы позволит подготовить детей к дальнейшему поступлению в коллективы со спортивной направленностью.

По освоения программы обучающиеся должны

#### **знать:**

- Технику безопасности на занятиях ОФП;
- Технику выполнения общих физических упражнений.
- Основы здорового образа жизни.

#### **уметь:**

- Описывать и демонстрировать определенные упражнения общей физической подготовки.

### **Форма подведения итогов.**

Проверка усвоения программы осуществляется во время проведения открытых занятий в конце каждого полугодия, а так же в конце срока обучения по всей образовательной программе.

Все диагностические данные фиксируются в специальной таблице.

Обучающиеся в течение всего срока обучения участвуют так же в различных физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **Вводное занятие.**

Знакомство с группой в игровой форме.

### **Техника безопасности.**

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

### **Теория.**

Тема №1. История физической культуры. Значение занятий физической культурой.

Тема №2. Распорядок дня и двигательный режим.

Тема №3. Травматизм в спорте, причины.

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы).

Практика. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.  
Формы контроля: беседа, инструктаж.

### **Врачебный контроль. Гигиена.**

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль. Антропометрические показатели.

Практика. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

### **Общая физическая подготовка.**

Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная гимнастика. Корректирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Оздоровительный бег. Кувырки вперёд (назад). Гимнастические стойки («мостик», «свечка»).

Лёгкая атлетика. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы, быстроты. Упражнения на координацию движений, гибкости. Упражнения на внимательность.

Бег на короткие дистанции до 60 метров. Челночный бег. Техника обучения высокого старта и финиша. Бег в медленном темпе до 300 метров.

Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту (способом перешагивания), прыжки на высоту до 30 см, прыжки с высоты (> 30 см). Преодоление полосы препятствий.

Метание. Броски и ловля мяча. Метание мяча в цель и на дальность. Метание мяча с разбега.

Силовой комплекс. Отжимания, подтягивания, подъём корпуса из положения сидя (пресс), приседания, выпрыгивания, упражнения на спину «бэтман», «лодочка», «пловец».

### **Спортивные и подвижные игры.**

#### **Тестирование.**

Бег на 30 метров. Бег 300 метров. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега. Метание теннисного мяча. Отжимания. Наклон туловища вперёд из положения стоя.

#### **Соревнования и конкурсы.**

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
5. Соревнования «Веселые старты».
6. Соревнования-поединки.

### **Учебно-тематический план.**

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Техника безопасности.	12	10	2

3.	Теория.	18	18	-
4.	Врачебный контроль. Гигиена.	12	10	2
5.	Общая физическая подготовка.	234	4	230
6.	Спортивные и подвижные игры.	22	2	20
7.	Тестирование.	4	-	4
8.	Соревнования и конкурсы.	8	-	8
9.	Итого	312	45	267

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов:

- принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого обучающегося и всего коллектива в целом;
- принцип активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала;
- принцип комплексной реализации целей: образовательных, развивающих, воспитывающих.

### **Основные формы и средства обучения:**

1. Практическое выполнение упражнений.
2. Изучение основ построения тренировки.
3. Игровые упражнения;
4. Теоретические занятия.
5. Итогом реализации дополнительной образовательной программы являются организация тренировочных викторин, соревнований.

### **Контрольные нормативы.**

Для оценки освоения программы используются нормативы ГТО в соответствии с возрастом.

### **Методическое обеспечение**

1. Эстафетные палочки-8шт.
2. Гимнастические маты-10шт.
3. Гимнастическая стенка-12шт.
4. Гимнастические палки-10шт.
5. Скамейка гимнастическая-2шт.
6. Скакалки - 12 шт.
7. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
8. Перекладина-1шт.
9. Мячи набивные - 4 шт.
10. Мячи баскетбольные-10шт.
11. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта
12. Волейбольные мячи-5шт.
14. Волейбольная сетка-1шт.

### Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.