

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско- юношеская спортивная школа №2»



Утверждена на педагогическом совете
ДЮСШ №2 от 30.08.2019 года
протокол № 1
Директор _____ С.И.Двоглазов

***Дополнительная образовательная
программа для спортивно оздоровительной группы
по легкой атлетике***

«СТАРТУЕМ ВМЕСТЕ»

***Направленность: спортивно-оздоровительная
Уровень: начальное общее образование
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 13-14 лет***

Составитель:
Тренер-преподаватель: Степанова Л.В.
СШ№25 село Карамышево

г. Советск 2019г.

Пояснительная записка

для групп спортивно-оздоровительной направленности. (СОГ).

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 10-12 лет.

Основная цель этого этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще-развивающим и специальным). На протяжении этого этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта.

Школьники нашей страны в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность, создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы – универсальность в постановке задач, выбор средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода ко всем занимающимся.

Основные средства тренировочных воздействий:

- обще-развивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольных испытаниях).

Основные направления тренировки: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью для дальнейших занятий спортом.

Основной показатель работы – динамика роста уровня физической подготовленности учащихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

Учебный план составлен на 39 недель учебных занятий. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, основное внимание сосредотачивается на сезонной подготовке (осень: сентябрь-ноябрь, зима: декабрь-март, весна: апрель, май, лето- в условиях школьного лагеря).

Режим учебно-тренировочной работы:

Наименование этапа	Период обучения	возраст	Наполняемость групп.	кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
СО	Весь период	13-14 лет	15	4	Выполнение нормативов ОФП

Учебный план распределения часов для этапа СОГ

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-
ОФП	10	11	11	10	9	9	10	10	9	9
СФП	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4
Технико-тактическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Медицинский контроль	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Зачетные требования	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Всего за месяц	16	16	16	16	15	14	16	16	16	15
Всего за год	156									

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительной группе.

Год обучения	Возраст	Кол-во уч-ся	Кол-во учебных часов		Требования по общей и спец. подготовке
			В неделю	В год	
1	13-14	15	4	156	По желанию

**Годовой учебный план
Группы СОГ на 39 недель**

Раздел программы	Кол-во часов в год.
Теория.	6
Общая физическая подготовка, упражнения с предметом и без предметов, на гимнастической скамейке, снарядах, акробатика, прыжки с места, высоту, с высоты, ходьба, бег, тренажеры, велосипед, спортивные и подвижные игры, эстафеты и т.п. ОРУ	89
Техническая подготовка.	36
Контрольные переводные испытания по желанию	3
Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, судейская практика.	22
Итого за год.	156

Распределение объемов тренировочной нагрузки по недельным циклам в школьном оздоровительном лагере на 3 недели.

№	Наименование разделов	Кол-во часов	I неделя	II неделя	III неделя
1.	Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	0
2.	Общая физическая подготовка	15	5	5	5
3.	Техническая подготовка	9	3,5	3,5	2
4.	Игры спортивные	3	1	1	1
5.	Матчевые встречи, соревнования	6	2	2	2
6.	Контрольные нормативы	2	0	0	2
	Итого часов	36	12	12	12

Распределение объемов тренировочных занятий в недельном (четырёхчасовом)
цикле учебного года.

№	Наименование разделов	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			Декабрь					Январь			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1	Теоретическая подготовка				1	1						1				1					
2	ОФП: игры спортивные	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Игры подвижные																				
	Атлетическая подготовка, гимнастика, тренажеры, эстафеты, ходьба, метание, бег ОРУ и тп.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	
3	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Контрольные испытания, соревнования	1	1	1			1	1	1						1						
		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

Продолжение таблицы.

№	Наименование разделов	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль			
		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
1	Теоретическая подготовка							1				1						1							
2	ОФП: игры спортивные	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
	Игры подвижные																								
	Атлетическая подготовка, гимнастика, тренажеры, эстафеты, ходьба, метание, бег ОРУ и тп.	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1				
3	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
4	Контрольные испытания, соревнования	1	1	1					1					1		1	1		1	1	1				
	Итого часов	156	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			

Структура работы спортивно-оздоровительных групп.

Возраст занимающихся 13 - 14 лет.

Основные задачи занятий физкультурой:

- укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка;
- дальнейшее развитие двигательных качеств;
- обучение основам технического и тактического мастерства;
- приобретение знаний в области физической культуры и спорта;
- привлечение большего числа учащихся к занятиям физкультурой.

Основная цель программы – обучающая жизненно-необходимым навыкам.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода к изучению особенностей каждого занимающегося.

Программный учебный материал для спортивно-оздоровительной группы.

В основу методики проведения занятий в СОГ направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т.п. и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаря, заложен игровой и соревновательный метод посредством по упрощенным правилам.

Теоретические сведения.

1. Влияние физической нагрузки на организм занимающихся. Понятие о правильном дыхании, осанке.
2. Гигиена спортсмена, самоконтроль.
3. Причина простудных заболеваний.
4. Перенапряжение, нагрузка на занятиях.
5. Переедание, полнота, укутывание при выходе на улицу и т.д.
6. Правила поведения на учебных занятиях.
7. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях.
8. Техника безопасности на занятиях в зале и на воздухе.
9. Установка учащихся перед соревнованиями и разбор соревнований.

Практический материал.

- I. Строевые упражнения: выполнение команд, перестроения.
- II. ОРУ – с предметами, без предметов, на месте, в движении, в парах, в кругу, комбинации ОРУ различной координационной сложности для сохранения правильной осанки, стопы ног.
- III. Гимнастические упражнения: упражнения с мячами, палками, набивными мячами, шведской стенке, гимнастической скамейки, различные прыжки с поворотами, из разных исходных положений, для развития координационных движений.
- IV. Легкоатлетические упражнения: различный бег с изменением направления и темпа, с высокого и низкого старта, повторный бег, бег в среднем темпе по пересеченной местности до 8 мин. бег с преодолением препятствий, ускорение, кросс до 3 км.
 - прыжки: в длину – с места и с разбега, в высоту, тройной прыжок с места, прыжки с высоты и на высоту, различные сочетания прыжков.
 - Метание мяча в горизонтальную и вертикальную мишень; на дальность, с места и с шага на точность падения.
- V. Спортивные игры по упрощенным правилам.
 1. Ручной мяч- перемещение, броски и ловля мяча, передачи и прием мяча и т.д.
 2. Мини-баскетбол – стойки, перемещения, остановка, повороты, ловля мяча и передачи мяча, различные броски, 2х сторонняя игра
 3. Футбол – перемещение, передачи, остановки, ведение мяча, удары, 2-х сторонняя игра.

4. Настольный теннис – стойка, способы хвата, разновидность удара, подач, приемов и отбивание мяча, 2х сторонняя игра.
- VI. Эстафеты, подвижные игры различного характера, направленные на развитие определенных физических качеств для освоения необходимых умений и навыков.
- VII. Участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста учащихся.
- VIII. Участие в спортивно-массовых мероприятиях секции, школы, района.
- IX. Выполнение контрольных и переводных экзаменов.

Литература:

1. Программа для групп оздоровительной направленности для ДЮСШ г. Москва 1994 г. ВНИИФК: Сотникова И.Г., Чибисов Н.В.
РСДЮШОР: Левочкина О.Е., Жданова Т.В., Громыко Л.А.
2. Программа для спортивных школ и коллективов г. Москва 1996 г. Российская Государственная академия физической культуры.
3. Сборник научно-методических материалов Москва 1996 г. РОГАФК.
4. Методика физического воспитания В.М. Качашкин 1991 г.