

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»  
Артемовского городского округа

ПРИНЯТА  
На педсовете  
МБОУДО "ДЮСШ «Феникс»  
Протокол № 5 от « 26 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом и.о. директора МБОУДО  
ДЮСШ «Феникс»  
  
Т.А. Карамышева  
« 26 » 08 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ОФП)**

Разработчики программы:  
Тренеры-преподаватели Никешни А.А.  
Сафиуллина В.В.

Срок реализации программы: весь период  
Возраст обучающихся: с 8 до 15 лет

Артем  
2019г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по Общей физической подготовке (далее – ОФП) разработана для Спортивно- оздоровительных групп (далее по тексту СОГ) на 2019-2020 год обучения. Программа является документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах. Программный материал составлен на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативно-правовыми документами Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ, приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Занятия по ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, овладение знаниями физической культурой, умение самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа занятий по ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре, и представляет собой самостоятельные разделы двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму.

В программе отражен перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, предусматривает обучение для дальнейшего выполнения испытаний (тестов) и нормативов по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК ГТО).

Программа включает: задачи на 2019-2020 учебный год, нормативную часть (теоретическая, практическая деятельность) и ожидаемый результат за год обучения.

Основными задачами выполнения программных требований на данном этапе являются:

- укрепление здоровья;
- обучение навыкам физических упражнений;
- обучение основным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков с места и с разбега, метание мяча;
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы);
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом;
- теоретические знания в области физического воспитания.

В процессе обучения применяется следующие методы: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой, соревновательный. Основными средствами подготовки являются - средства общей физической подготовки (ОФП), теоретической.

Срок реализации данной программы 1год. Возрастная группа 8 – 12 лет на 2 часа в неделю и возрастная группа 14 – 15 лет на 4 часа в неделю.

Занятия проводятся на спортивной базе стадиона «Угольщик» Артемовского городского округа, парк и ДЮСШ «Феникс" по расписанию утвержденным директором учреждения.

Для выполнения поставленных задач будет использоваться следующий спортивный инвентарь: набивные мячи, барьеры, теннисные мячи, гимнастические скамейки, канат, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, конусы, скакалки.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа по ОФП предусматривает разностороннюю подготовку, поэтому в ней используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта: комплексы круговой тренировки, подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, элементы атлетической гимнастики, соревнования преимущественно по программе многоборий и теоретической подготовки.

При составлении учебного плана учитывается режим работы в неделю.

Таблица 1

Учебный план по ОФП

№	Разделы программы		Количество часов
1	Практическая часть	гимнастика	26
		легкая атлетика	26
		подвижные игры	27
2	Теоретическая подготовка.		5
3	Участие в соревнованиях.		По календарному плану
	Общее количество часов		84

Таблица 2

Учебный план по ОФП

№	Разделы программы		Количество часов
1	Практическая часть	гимнастика	54
		легкая атлетика	54
		подвижные игры	55
2	Теоретическая подготовка.		5
3	Участие в соревнованиях.		По календарному плану
	Общее количество часов		168

## 1.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Приобретение теоретических знаний позволяет правильно оценить социальную значимость физических упражнений, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на занятиях и соревнованиях. Теоретическая подготовка с учащимися проводится в форме бесед, лекций. План теоретической подготовки приведен в таблице № 1.2.1

Таблица № 1.2.1

### План теоретической подготовки

№	Тема	СОГ-1
1	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления нации.	1
2	Основы системы физического воспитания.	1
3	Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии.	1
4	Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1
5	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	1
	Итого	5

**Тема № 1** Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления нации. Здоровый образ жизни. (Понятия о физической культуре. Место физической культуры и жизни общества).

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

**Тема № 2** Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания, Органы управления физкультурным движением России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения).

Методические указания. Изучая, данную тему, учащиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

**Тема № 3** Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом , полостью рта и

зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

**Тема № 4** Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.).

**Тема № 5** Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. ( Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.).

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладные повязки, транспортировка.

## **1.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Упражнения подбираются и составляются в соответствии с обучающими, 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, подвижных игр.

Заключительная: ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

### **1.2.1 Гимнастика**

Строевые упражнения.

Построения и перестроения.

Шеренга, колонна.

Расчет по порядку.

Рапорт.

Повороты на месте и в движении.

Предварительная и исполнительная команды.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

Прыжок через препятствие.

*Акробатические упражнения:*

Группировка.

Перекаты.

Кувырок вперед.

Стойка на лопатках.

«Мост».

*Силовые упражнения:*

Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

*Упражнения на преодоление собственного веса:*

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.

Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);

Для мышц ног – приседания на одной и двух ногах, поднятие на стопе.

### **1.2.2. Лёгкая атлетика.**

Ходьба обычная и с различными положениями рук.

Ходьба с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт.

Бег на короткие дистанции 30, 60 м. и в медленном темпе до 300м.

Кросс 300м, медленный бег, финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в длину с места.

Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствий.

### **1.2.3.Подвижные игры.**

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, на месте, в движении, без предметов, с предметами, «Перестрелка», «Пионербол», волейбол, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

## **1.3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Организация и проведение спортивных соревнований осуществляется в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий Управления образования Артемовского городского округа, ДЮСШ "Феникс". ( турниры, школьные, городские).

### **Ожидаемые результаты программы:**

- оздоровление и физическое развитие детей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие волевых качеств, целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- сдачи норм ГТО по возрастной категории.

### Годовой график распределения учебных часов на 2019-2020 год СОГ - 1 (2 часа)

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого часов
Теоретическая подготовка (час)	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>					<b>5</b>
ОФП ( час)	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		<b>-</b>	<b>79</b>
Контрольно-переводные нормативы (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Участие в соревнованиях	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
Инструкторская и судейская практика (включена в занятия)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общий объем работы за год (час)	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>84</b>

### Годовой график распределения учебных часов на 2019-2020 год СОГ - 2 (4 часа)

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого часов
Теоретическая подготовка (час)	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>					<b>5</b>
ОФП ( час)	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		<b>-</b>	<b>163</b>
Контрольно-переводные нормативы (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Участие в соревнованиях	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
Инструкторская и судейская практика (включена в занятия)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общий объем работы за год (час)	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>168</b>

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Список литературы

#### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Особенности организации и осуществления образовательной,

#### Литература по виду спорта

1. Авт. колл.: канд. пед. наук, доцент И.П. Бувеская, канд. пед. наук В.Б. Зеличенко, д-р пед. наук, проф. В.Г. Никитушкин; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
2. Авт. колл.: д-р пед. наук, проф. В.Г. Никитушкин, д-р пед. наук, проф. Н.Н. Чесноков, канд. пед. наук В.Г. Бауэр; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Программа. - М.: Советский спорт, 2005
3. Авт. колл.: канд. пед. наук И.Ю. Радчич, канд. пед. наук В.Б. Зеличенко, канд. пед. наук В.В. Ивочкин; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика. Прыжки. Программа. - М.: Советский спорт, 2005
4. Авт. коллектив: В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейберман и др.; Науч. ред. В.В. Кузина, С.А. Полиевского: 500 игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2003
5. Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; В.В. Ивочкин и др. ; Рец. А.И. Полунин: Легкая атлетика. - М.: Советский спорт, 2007.
6. Жилкин А.И.: Легкая атлетика. - М.: Академия, 2006
7. Под общ. ред. В. Зеличенка: Легкая атлетика. - М.: Terra-Спорт, 2004
8. Лахов В.И.: Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. - М.: Советский спорт.
9. Карчага Е. С. Развитие комплекса ГТО. История и современность // Молодой ученый. — 2018. — №10. — С. 154-157. — URL <https://moluch.ru/archive/196/48634/>
10. Бондарчук А. П.Тренировка легкоатлета.– Киев: Здоровья, 1986

11. Попов В.Б.: 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс: Terra-Спорт, 2002