

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области основная общеобразовательная школа с.Заборовка муниципального
района Сызранский Самарской области

Рассмотрено и принято
на заседании МО

Протокол № 7
от «28» мая 2021 года

Проверено. Рекомендовано
к утверждению

«31» мая 2021 года

Заместитель директора по
УВР

_____Липп С.С.

Утверждено к использованию в
образовательном процессе
учреждения

Приказ № 114 -од
от « 31» мая 2021 года

Директор ГБОУ ООШ
с.Заборовка

_____Л.В. Кулагина

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Олимпиец»

физкультурно-спортивной направленности.

Возраст детей:7-15 лет

Срок обучения: 1 месяц

Разработчик:

Кулагина Людмила Викторовна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа объединения «Олимпиец» дополняет материал, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости. В процессе практических занятий сообщаются теоретические сведения о развитии спорта, об олимпийском движении.

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни: обучение в школе, приготовление уроков, просмотр телевизора, компьютерные игры- всё это увеличивает напряжение зрительного аппарата, нагрузку на организм ребёнка, возникает дефицит мышечной деятельности. Недостаточная двигательная деятельность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья. Поэтому необходимо приучать детей к систематическим занятиям физическими упражнениями во второй половине дня (занятия в кружках, самостоятельные занятия). Работа в кружке «Олимпиец» направлена на решение этих проблем.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Основные направления деятельности- массовые игровые виды спорта, включающие общую физическую и учебно-тренировочную подготовку, спортивное совершенствование

Отличительная особенность этой программы в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получают учащимися в процессе обучения. Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. Особенностью содержания программы является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать выполнение сложных упражнений. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется. Это дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями, приобщить без боязни выполнять задания. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 8 до 14 лет. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей, направленность их интересов.

Цель данной программы: повышение уровня теоретических знаний и физической подготовленности учащихся.

Задачи программы:

предметные (обучающие):

- закрепление и расширение знаний и умений, полученных на уроках физической культуры;
- формирование потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой;
- прочное овладение основами техники и тактики мини-футбола, тенниса, лыжной подготовки, легкой атлетики;
- развитие необходимых специальных физических качеств и способностей.

метапредметные (развивающие): - развитие наблюдательности, самооценки; формирование культуры общения, взаимопомощи и ответственности - умение определять наиболее эффективные способы достижения результата; - формирование умения понимать причины успеха или неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - умение развёрнуто обосновать суждения, давать определения, приводить доказательства.

личностные (воспитательные):

- развитие у детей воли и целеустремлённости в достижении поставленной цели, трудолюбия, внимания, быстроту реакции и другие.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в игре;
- объективное оценивание своих учебных достижений.

Программа рассчитана на 1 месяц обучения. . Программа краткосрочная.

Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы при подготовке к соревнованиям.

Для решения поставленных задач используются следующие методы и приёмы работы с детьми:

1. словесные
2. наглядные
3. практические:
 - а) метод упражнения
 - б) игровой
 - в) соревновательный
 - г) круговой тренировки

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, 1 раз в неделю по

В результате освоения данной программы учащиеся:

-получат навык организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и

профилактики травматизма;

-получат навыки осуществления судейства из осваиваемых видов спорта;

- будут ознакомлены с тестовыми упражнениями для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

-расширят знания о гимнастических комбинациях;

- получают навыки игры в настольный теннис;

- будут иметь опыт организации туристического похода;

- улучшат результаты уровня физической подготовленности;

- научатся выполнять технические приёмы и тактические действия в осваиваемых видах спорта;

- научатся объективно оценивать свои спортивные достижения

2.Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	5	1	6	контрольные испытания, соревнования
Всего		5	1	6	

Содержание программы:

Лёгкая атлетика

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Развитие лёгкой атлетики в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контрольные испытания Тестирование уровня физической подготовленности: бег 30м, 60м с высокого и низкого старта, челночный бег, прыжок в длину с места, участие в легкоатлетическом кроссе.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Включение спортивной гимнастики в программу Олимпийских игр.

Развитие гибкости: перевороты, кувырки, выкруты с гимнастической палкой, скакалкой, выпады и полушпагаты на месте, мост из положения «лёжа на спине».

Развитие координации движений: ходьба по гимнастическому бревну, жонглирование мелкими предметами.

Развитие силовых способностей:

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп, опорный прыжок через коня. Прыжок сверху на маты.

Методическое обеспечение программы

Перечень специально-подготовительных упражнений для развития физических способностей (скоростные, скоростно-силовые, координационные, гибкость, выносливость).

Пружинистые приседания (на носках и полной ступне).

Приседания на одной ноге.

Выпрыгивания вверх из полуприседа.

Танец «вприсядку» с попеременным выбрасыванием ног вперёд и в стороны.

Наклоны вперёд с касанием руками пола с последующим быстрым наклоном назад с касанием пальцами пяток.

Сгибание и подъём ног из положения лёжа на спине.

Бег на 6, 10, 30, 60 метров: семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег боком и спиной вперёд; бег с быстрым изменением направления и способа движения; челночный бег; скоростной бег; рывки вперёд, в стороны.

Прыжки: в сторону - в длину; в сторону - в высоту с места, с быстрого и медленного разбега; с толчком вверх - в сторону, вверх - назад.

Перечень подвижных игр, используемых на этапе начальной подготовки юных теннисистов:

1. «Школа мяча» - одиночные, парные и групповые упражнения с мячом и ракеткой.

Парные упражнения:

- броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром сначала двумя руками, потом одной.
- броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром на уровне головы.

Групповые игры с мячом.

- «Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - словить мяч и бросить назад водящему.
- «Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.
- «Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или словила мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».
- «Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.
- «Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.
- «Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).
- «Змейка». Ученики делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.
- «Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха

двумя руками. Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.

- «Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.
- Эстафеты с мячом и ракеткой. Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:

- оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;

- игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;

- подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);

- ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку).

- и др.

Одиночные упражнения.

- бросок мяча вверх - вперед, в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой;
- бросок мяча вверх - вперед, в сторону и ловля с лёта;
- бросок мяча вверх левой и правой рукой и ловля его вытянутыми руками на уровне груди; бросок мяча вверх на 2-3м;
- бросок мяча правой и левой рукой вперёд-вверх в заградительную решётку или фон движением, напоминающим выполнение подачи (с петлей), как обычно бросают камень;
- имитация подачи с мячом; бросок мяча вверх левой рукой и ловля правой, вытянутой вверх.

Упражнения с мячом у стенки.

- бросок мяча в стенку и ловля после его отскока от земли;
- ловля мяча от стенки с лета; ловить мяч сначала двумя руками, потом одной: то правой, то левой;
- бросок мяча в стенку и ловля после отскока от земли или с лета после поворота кругом.
- парная игра «отбегай». Один партнер стоит в 4-5 м от стенки, другой сзади него, сбоку на расстоянии 2 м. Стоящий сзади бросает мяч в стенку, впереди стоящий должен его поймать после отскока от земли (или с лёта) и, бросив мяч в стенку, отбежать назад. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок при ловле мяча. Играют до 6 ошибок. Плохо брошенный в стенку мяч переигрывается. В этой игре может быть второй вариант, когда стоящий впереди бросает мяч не в стенку, а назад своему партнёру. Один ловит мяч, другой бросает в стенку. Затем они меняются ролями (бросивший мяч должен отбегать налево - назад).

Упражнения юных футболистов для освоения техники остановок

и передач мяча (формирование «чувства мяча»)

- Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.
- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.
- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.
- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.
- Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.
- Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 мX20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.
- Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.
- Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.
- Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3–4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.
- Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6–8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.

- Два игрока стоят на расстоянии 10–12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.
- Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.
- Ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.
- Половина команды – в центральном круге, половина – за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч

верхом для удара по мячу головой.

- Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.
- Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.
- Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по

воротам.

- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.
- Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.
- Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.
- Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

Акробатические упражнения

Комбинация. И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор

присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (о.с.). Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

Комбинация. Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекаат в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

Комбинация. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой – стойка на голове (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки.

Условия реализации программы

Футбольное поле размером 30х40м_Спортивный зал 7х9м_Игровая площадка

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- теннисный стол;
- мячи малые (теннисные) и ракетки;
- скамейки гимнастические;
- конь гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- мост гимнастический подкидной;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- мячи футбольные