

Город Батайск, Ростовская область

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

**Частное общеобразовательное учреждение «Прогимназия № 63
открытого акционерного общества «Российские железные дороги»**

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД»
протокол № _____ 1 _____
«30» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР
ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД»
_____ М.А. Ломова
30 августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-оздоровительного направления
«Юный олимпиец»
Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лапин Тимур Николаевич
педагог дополнительного образования

г. Батайск
2024г.

Пояснительная записка

Программа физкультурно-оздоровительного направления «Юный олимпиец» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-оздоровительной, педагогической направленности, адаптированной для образовательного процесса, реализуемого в ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД» г. Батайск. разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

- Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 N 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устав и локальные нормативные акты ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД».

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Юный олимпиец» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе авторской программы В. Зеличенок «Подготовка юных легкоатлетов» и Боброва М.М. «Спортивные игры. Учебное пособие».

Срок реализации программы - 1 год (63 часов по 2 часа в неделю), продолжительность занятия – 30 минут.

Занятие лёгкой атлетикой и спортивными играми направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение лёгкой атлетики и спортивных игр – футбол, пионербол, баскетбол.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;

- Овладение основными приёмами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по лёгкой атлетике и спортивным играм;
- Подготовка учащихся к соревнованиям

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия по лёгкой атлетике для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях лёгкой атлетикой стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Лёгкая атлетика и спортивные игры развивают такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в лёгкой атлетике и спортивных играх способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Лёгкая атлетика позволяет выразить себя как индивидуально, так и как участника команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Усвоение этикета спортивных игр и лёгкой атлетики служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе лёгкой атлетике, активное использование спортивных игр в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лёгкой атлетике и в спортивных играх.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лёгкой атлетике и спортивным играм.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лёгкой атлетикой и спортивными играми;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лёгкой атлетике и спортивных играх;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в лёгкой атлетике, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по лёгкой атлетике

Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и спортивных играх;
- историю развития лёгкой атлетики и спортивных игр в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов;
- правила соревнований по лёгкой атлетике.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

Демонстрировать:

- технические и тактические действия в спортивных играх, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Формы и средства контроля знаний

Способы проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика в спортивных играх

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
2. Краткий обзор состояния и развития лёгкой атлетики и спортивных игр в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях лёгкой атлетикой будет уделяться развитию двигательных качеств и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке легкоатлетов и игроков, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества

ТЕХНИКА И ТАКТИКА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Краткий обзор развития и истории лёгкой атлетики и спортивных игр в мире и России. Оборудование и инвентарь	2
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Общие правила при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми	2
3.	Общая и специальная подготовка	36
4.	Основы техники и тактики игры	9
5.	Контрольные игры и соревнования	10
6.	Теоретическая подготовка.	4
Итого:		63

Календарно – тематическое планирование кружка «Юный олимпиец» в 1-2 классе (7-8 лет)

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Раздел 1. Спринтерский бег. Футбол и волейбол.				
1	Введение в мир лёгкой атлетики и спортивных игр. Техника безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике и спортивным играм. ОФП.	1	16.09	
2	Краткий обзор развития лёгкой атлетики и спортивных игр в России. Старты из различных положений.	1	20.09	
3	Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Спринтерский бег. Игры с элементами футбола. ОФП.	1	23.09	
4	Челночный бег 3х10м. ОРУ с волейбольным мячом.	1	27.09	
5	Изучение элемента «торможение». ОРУ с футбольным мячом. Игры с элементами футбола.	1	30.09	
6	Старты из различных положений. Челночный бег 4х9м.	1	04.10	
7	Закрепление изученного в спринтерском беге. ОФП.	1	07.10	
8	Сдача нормативная «Бег на 60м». Игра на выбор.	1	11.10	
Раздел 2. Толкание ядра. Прыжок в высоту. Волейбол и баскетбол.				

9	Знакомство с техникой толкания ядра. Игры с элементами баскетбола.	1	14.10	
10	Изучение различных положений для толкания ядра. Игры с элементами баскетбола.	1	18.10	
11	ОФП с медбольным мячом. Игра в пионербол.	1	21.10	
12	Изучение элемента «траектория полёта». Игры с элементами футбола.	1	25.10	
13	Повторение всех пройденных элементов. ОФП.	1	08.11	
14	Знакомство с техникой прыжка в высоту. СБУ с прыжковыми элементами.	1	11.11	
15	Разбор кинограмм и видеоматериалов по техническим дисциплинам.	1	15.11	
16	Изучение элемента «отталкивание». Игра в баскетбол.	1	18.11	
17	Изучение элемента «траектория бега». ОФП.	1	22.11	
18	Повторение изученных элементов. Игры с элементами пионербола.	1	25.11	
19	Изучение элемента «переход через планку».	1	29.11	
20	Повторение всех изученных элементов. ОФП.	1	02.12	
21	Закрепление навыка «прыжка в высоту». Игры с элементами баскетбола.	1	06.12	
22	Повторение техники толкания ядра. Игра в баскетбол.	1	09.12	
23	Сдача вида «Прыжок в высоту». ОФП.	1	13.12	
24	Сдача вида «Толкание ядра». СБУ с элементами силовой направленности.	1	16.12	
25	Разбор ошибок при сдаче «Прыжка в высоту». Игра с элементами пионербола.	1	20.12	
26	Разбор ошибок при сдаче «Толкания ядра». ОФП.	1	23.12	
27	Знакомство с техникой метания малого мяча. ОРУ с теннисным мячом.	1	27.12	
28	Изучение элемента «положение руки при метании».	1	10.01	
29	Метание с места и с 2-ух шагов. Игра в футбол.	1	13.01	

30	Закрепление техники метания малого мяча.	1	17.01	
31	Изучение правил соревнований.	1	20.01	
Раздел 3. Эстафетный бег. ОФП.				
32	Повторение техники прыжка в высоту. Устранение проблемных моментов.	1	24.01	
33	Повторение техники толкания ядра и метания малого мяча. Устранение проблемных моментов.	1	27.01	
34	Знакомство с техникой эстафетного бега. Игры с элементами пионербола.	1	31.01	
35	Изучение элемента «передача эстафетной палочки. ОФП.	1	03.02	
36	Изучение элемента «бег в коридоре передачи эстафетной палочки». Игра в пионербол.	1	07.02	
37	ОФП. Игры с элементами баскетбола.	1	10.02	
38	Повторение изученных элементов. Игра в баскетбол.	1	14.02	
39	ОФП. СБУ прыжковой направленности.	1	17.02	
40	Просмотр кинограммы технических дисциплин	1	21.02	
Раздел 4. Барьерный бег.				
41	Повторение техники эстафетного бега. Игры с элементами пионербола.	1	24.02	
42	Повторение техники метания малого мяча. Сдача вида «Метание малого мяча на дальность с места»	1	28.02	
43	ОФП. Игра в футбол.	1	03.03	
44	Знакомство с техникой барьерного бега. Игры с элементами баскетбола.	1	07.03	
45	Изучение элемента «преодоление барьера». Игра в баскетбол.	1	10.03	
46	Изучение траектории бега на дистанции. ОФП.	1	14.03	
47	Повторение изученных элементов. ОРУ с гимнастическими палками.	1	17.03	
48	Закрепление техники барьерного бега.	1	21.03	
49	Устранение ошибок в технике барьерного бега. ОФП.	1	31.03	

Раздел 5. Повторение беговых видов л/а и прыжка в высоту				
50	Повторение и закрепление техники прыжка в высоту.	1	04.04	
51	Повторение техники спринтерского бега. Игры с элементами футбола.	1	07.04	
52	Повторение техники эстафетного бега. ОФП.	1	11.04	
53	Сдача вида «Эстафетный бег». Игра в баскетбол.	1	14.04	
54	Повторение техники барьерного бега. ОФП.	1	18.04	
55	Сдача вида «Барьерный бег».	1	21.04	
56	ОФП. Сдача различных элементов баскетбола.	1	25.04	
57	Разбор ошибок и рекомендации по их устранению в беговых видах л/а. Сдача различных элементов баскетбола.	1	28.04	
58	Изучение правил и требований по дисциплинам. Просмотр кинограммы по бегу.	1	05.05	
Раздел 6. Повторение метания малого мяча и толкания ядра. 12.05				
59	ОФП с медбольным мячом. Игры по выбору.	1	16.05	
60	Повторение техники метания малого мяча. Игра в пионербол.	1	19.05	
61	Повторение техники толкания ядра. Игры с элементами футбола.	1	23.05	
62	ОФП по круговой системе.	1	26.05	
63	Разбор ошибок и рекомендации по их устранению в метании малого мяча и толкании ядра.	1	30.05	

Материально-техническое обеспечение

1. Атлетический мат
2. Эстафетные палочки
3. Барьеры
4. Стойки для прыжков в высоту
5. Флажки
6. Баскетбольные мячи
7. Волейбольные мячи

8. Футбольные мячи
9. Теннисный мяч
10. Мед. большие мячи
11. Фитнес-ленты
12. Степ-доски

Список литературы

1. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Столбов В. В. Родиченко В. С. Контанистов А. Т. Столяров В. И. «Твой Олимпийский учебник». М.: Спорт, 2017.
3. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике /Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2018
4. «Введение в теорию тренировки. Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2019г.
5. Программа Международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2016.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018 г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2020 г.
9. Каинов А.Н. "Организация работы спортивных секций в школе. Программа, рекомендации. ФГОС". М. 2021г.
10. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») 2023г.;
11. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Планирование и организация занятий. М., 2019г.
12. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. М., 2018г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484436

Владелец Ломова Мария Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025