

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Школа №30 имени Антоновой Лоры Леонидовны»

Принята на заседании
методического совета
от 20 августа 2018 г.
Протокол N 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"ОФП"

Возраст обучающихся: 14-15 лет
Срок реализации: 1 года

Автор – разработчик
Киселев Ярослав Вячеславович,
тренер-преподаватель

Оглавление

Информационная карта образовательной программы.....	3
Пояснительная записка.....	6
Условия реализации.....	7
Содержательное обеспечение разделов программы.....	8
Контрольные тесты.....	13
План-график тренировочного процесса секции ОФП.....	15
Методическое обеспечение образовательной программы.....	17
Список литературы.....	20

Информационная карта образовательной программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «ОФП»
Автор программы и разработчики	Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой – Киселев Ярослав Вячеславович
Руководитель программы	Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой – Киселев Ярослав Вячеславович
Территория, представившая программу	г. Нижний Новгород, Нижегородская область
Название проводящей организации	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой г. Нижний Новгород
Адрес	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой, ул. Донецкая д.3
Телефон	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой 8 (831) 282-07-96
Форма проведения	Очная
Постановка проблемы	Воспитание гармонически развитой личности, через занятие спортом
Цель	Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятием спорта. Укрепление физического и психического здоровья учащихся.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Обучающие: Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни. - Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой. - Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,

	<p>технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей; - Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей. - Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; - Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности; - Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.
Исполнители программы	Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой – Киселев Ярослав Вячеславович, воспитанники.
Концептуальная основа программы	Модифицированная. Составлена на основе программы занятий по ОФП разработанной НИРО в 2014г. г. Нижний Новгород
Специализация программы	Физкультурно-спортивная

Сроки проведения программы	1 год
Место проведения	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой: г. Нижний Новгород, ул. Донецкая д.3
Официальный язык программы	Русский
Общее кол-во обучающихся	25 человек
География участников	Обучающиеся г. Нижнего Новгорода
Условия участия в программе	Добровольная, по заявлению учащегося или его родителей
Условия размещения участников	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой (спортивный зал, тренажерный зал)
Краткое содержание программы	В данной программе изложены основные принципы работы, определены цели и задачи, содержание изучаемого курса, отражено методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «ОФП», приведены учебно-тематический план и список используемой литературы.
История осуществления программы	Программа «ОФП» разработана в 2014г., откорректирована в 2018г. в соответствии с современными требованиями

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Цель дополнительной образовательной программы:

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Формы и режим занятий:

Занятия воспитанников проводятся при МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» в секции «ОФП» осуществляются за счет тренировочных и теоретических занятий. Годовой учебный план программы по физической подготовке рассчитан на 72 тренировочных занятий в году. Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 2 академических часа 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа каждое занятие). Основными формами так же являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Условие реализации

Занятия проводятся в спортивном зале размерами 40 X 20 м. на одной 1/2 2/3 и полном зале, а также тренажерном зале для учащихся. Спортивный зал освещается 24я светильниками. На группу учащихся есть спортивный инвентарь:

скоростные - координационные лестницы, набивные мячи, утяжелители и многое другое. В школе есть видео зал для просмотров видеофильмов по разделу ОФП. В методическом кабинете и в школьной библиотеке есть соответствующая литература. Также формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования и контрольные тесты по ОФП.

Способы определения результативности

Проводиться вводная, промежуточная и итоговая диагностика в форме контрольных и зачетных упражнений, которые указаны в годовом плане по ОФП.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- Оздоровление, укрепление физического и психического развитие учащихся;
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию и приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- Закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся;
- Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;

Содержательное обеспечение разделов программы

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 72 тренировочных занятий в году.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	50
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	50
4	Участие в соревнованиях	10
5	Тестирование, контрольные, переводные испытания	10
6	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль	10
7	Инструкторская и судейская практика	4
	Общее количество часов	144

Лёгкая атлетика.

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта

Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног вполёте, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

-Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля

-Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

-Упражнения в жонглировании мячами.

-Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

-Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

- Кроссовая подготовка.

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.

-Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..

-Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

-Бег по наклонной плоскости.

-Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

-Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Гимнастика с элементами акробатики:

Теоретические знания:

Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой.

-Простейшие упражнения на освоение техники.

-Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.

-Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

Прикладные упражнения.

-Простейшие виды построений и перестроений.

-Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

-Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.

-Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.

-Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.

-Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.

-Лазание по канату и шесту.

-Перелезания через препятствия.

-Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.

-Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

Обще-развивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

-Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.

-Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

-Выпады и полушпагаты на месте.

-«Выкруты» со скакалкой.

-Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

-Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

-Произвольное преодоление простых препятствий.

-Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

-Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение

заданной игровой позы по заданию.

-Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.

-Жонглирование малыми предметами.

-Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.

-Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

-Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

-Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев

тела на другие.

-Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

-Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

-Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Упражнения для развития силовых способностей:

-Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.

-Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений

(набивные мячи до 5 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

-Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).

-Перелезания через препятствия с опорой на руки.

-Подтягивание в висе лёжа;

-Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

-Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

Элементы акробатических упражнений:

-Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.

-Кувырок вперёд и назад в группировке.

- Кувырок назад в стойку на одно колено.
- Кувырок назад в полушпагат (девочки).
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).
- Длинный кувырок вперед (мальчики).
- Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).
- Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.
- Мост из положения, лежа с помощью.
- Комбинации из изученных элементов.
- Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке(девочки), на полу(мальчики).
- Равновесия: повороты на опоре.
- Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперед.
- Ходьба вперед и назад с полуприседом на одной ноге.
- Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроем, взявшись за руки.
- Расхождение вдвоем при встрече.
- Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

Подвижные игры.

Преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
 - Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания)видов движений.
- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- Эстафеты.
 - Упражнения при горизонтальном положении туловища.
 - Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.

Контрольные тесты (требования к обучающимся)

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольные упражнения для 14-15 лет

№ п/п	Виды испытаний		нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3x10	мальчики	19.00	18.00	17.50
		девочки	20.00	19.00	18.50
2	Бег 30 м.	мальчики	4.7	4.5	4.2
		девочки	5.2	5.0	4.8
3	Прыжок в длину с места	мальчики	200	230	260
		девочки	180	195	210
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	32	50	70
		девочки	15	25	32
5	Кросс 2000 м.	мальчики	9.00.00 мин	8.00.00 мин	7.00.00 мин
		девочки	11.00.00 мин	10.00.00 мин	9.00.00 мин
6	Подтягивания на перекладине	мальчики	7	10	13
		девочки	без учета	без учета	без учета

План-график тренировочного процесса секции ОФП на 72 тренировочных занятиях учебном году 2019-2020.

№ Тренировки	Часы	Содержательная часть учебного занятия
1 тренировка.	2	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.
2 тренировка.	2	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Плиометрика.
3 тренировка.	2	Скоростно-силовая подготовка. Броски набивных мячей. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
4 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в гандбол - развитие игрового мышления.
5 тренировка.	2	Скоростно-силовая подготовка. Бег в гору. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
6 тренировка.	2	Тестирование по ОФП.
7 тренировка.	2	Развитие координационных способностей. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
8 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в вышибалы - развитие игрового

		мышления.
9 тренировка.	2	Развитие быстроты. Бег с высокого старта. Пробеге на улучшения техники спринтерского бега. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
10 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в пионербол - развитие игрового мышления.
11 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Упражнение на развитие координационных способностей . Упражнения с легкоатлетическими барьерами.
12 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в футбол. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
13 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Компенсаторные упражнения на мышцы спины.
14 тренировка.	2	Развитие координационных способностей. Упражнения на координационно- скоростных лестницах . Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
15 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в гандбол - развитие игрового мышления.
16 тренировка.	2	Развитие быстроты. Бег с переключением. Прыжки с места, тройные, пятерные. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
17 тренировка.	2	Развитие координационных способностей. Различные гимнастические упражнения.
18 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в бадминтон- развитие игрового мышления. Компенсаторные упражнения на мышцы спины.
19 тренировка.		Развитие быстроты. Бег с тягой. Старты из различных положений. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
20 тренировка.	2	Тестирование по ОФП.
21 тренировка.	2	Игра в лапту - развитие игрового мышления.
22 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Плиометрическая тренировка. Развитие силы мышц ног.
23 тренировка.	2	Игра в фризби – развитие игрового мышления.
24 тренировка.	2	Развитие скоростной выносливости- фартлек. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
25 тренировка.	2	Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. Изучение различных финтов.
26 тренировка.	2	Развитие быстроты. Обучение стартовому разгону, применения упражнения “семь шагов”. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
27 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в баскетбол – развитие спортивного мышления.
28 тренировка.	2	Развитие быстроты. Бег с тягой. Укрепление мышц пресса, спины и стопы. Компенсаторные упражнения на мышцы спины.
29 тренировка.	2	Развитие скоростной - выносливости. Круговая тренировка на все и мышечные группа тела.
30 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в гандбол – развитие спортивного мышления.
31 тренировка.	2	Развитие координационных способностей. Упражнения с легкоатлетическими барьерами. Укрепление мышц

		пресса, спины и стопы.
32 тренировка.	2	Силовая тренировка. Упражнения с собственным весом на все мышечные группы.
33 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в “десять передач”. Укрепление мышц пресса, спины и стопы. Компенсаторные упражнения на мышцы спины.
34 тренировка.		Силовая тренировка. Изучение силовых единоборств во флорболе.
35 тренировка	2	Проведение теоретической лекции.
36 тренировка	2	Кроссовая подготовка. Укрепление мышц задней поверхности бедра.
37 тренировка	2	Развитие скоростной выносливости. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
38 тренировка	2	Кроссовая подготовка. Плиометрическая тренировка.
39 тренировка	2	ОРУ, СБУ. Игра в регби - развитие спортивного мышления.
40 тренировка	2	Круговая тренировка с отягощениями.
41 тренировка	2	Силовая тренировка. Изучение силовых единоборств во флорболе.
42 тренировка	2	Кроссовая подготовка. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
43 тренировка	2	ОРУ, СБУ. Игра в футбол - развитие спортивного мышления.
44 тренировка	2	Развитие координационных способностей. Выполнения различных гимнастических упражнений.
45 тренировка	2	Кроссовая подготовка. Статическая тренировка укрепление мышц и суставов.
46 тренировка	2	Круговая тренировка с отягощениями.
47 тренировка	2	Развитие скоростной выносливости. Бег – Фартлек. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
48 тренировка	2	ОРУ, СБУ. Игра в бадминтон. Укрепление мышц пресса, спины и стопы. Компенсаторные упражнения на мышцы спины.
49 тренировка	2	Развитие координационных способностей. Упражнения с легкоатлетическими барьерами. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
50 тренировка	2	ОРУ, СБУ. Игра в лапту - развитие спортивного мышления.
51 тренировка	2	Кроссовая подготовка. Скоростно - силовая подготовка. Броски набивных мячей.
52 тренировка	2	Плиометрическая тренировка. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
53 тренировка	2	Силовая тренировка с собственным весом на все мышечные группы.
54 тренировка	2	Кроссовая подготовка. Метание теннисных мячей на результат. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
55 тренировка	2	Развитие быстроты. Бег с переключением. Изучения бега спиной вперед.
56 тренировка	2	ОРУ, СБУ. Игра в футбол - развитие спортивного мышления.
57 тренировка	2	Скоростно-силовая тренировка бег по лестницам, прыжки

		по лестницам.
58 тренировка	2	Кроссовая подготовка. Упражнения на гибкость. Компенсаторные упражнения на мышцы спины.
59 тренировка	2	Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. Прыжки на 180 и 360 градусов. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
60 тренировка	2	Силовая тренировка. Основы тренажерного зала. Обучение технике полуприседов и глубоких приседов со штангой.
61 тренировка	2	Развитие быстроты. Контрольные пробежки на быстроту 30 метров, 60 метров, 200 метров.
62 тренировка	2	Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
63 тренировка	2	ОРУ, СБУ. Игра в флорбол - развитие спортивного мышления.
64 тренировка	2	Развитие координационных способностей. Упражнения с легкоатлетическими барьерами. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
65 тренировка	2	Укрепление мышц с помощью упражнений с мини-бендами.
66 тренировка	2	Силовая тренировка. Основы тренажерного зала. Обучение технике полуприседов и глубоких приседов со штангой.
67 тренировка	2	Развитие быстроты. Челночный бег (различные варианты). Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
68 тренировка	2	Развитие координационных способностей. Выполнения различных гимнастических упражнений.
69 тренировка	2	ОРУ, СБУ. Игра в Баскетбол 3х3- развитие спортивного мышления.
70 тренировка	2	Силовая тренировка. Основы тренажерного зала. Обучение технике рывка и взятия на грудь.
71 тренировка	2	Кроссовая подготовка. Упражнения на гибкость. Компенсаторные упражнения на мышцы спины.
72 тренировка	2	Итоговое тестирование по ОФП.

Методическое обеспечение образовательной программы

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

Ведение дневника самоконтроля – В него входит заполнение дневника в дни тренировочных занятий, запись нагрузки с ее дозировкой и психологическое состояние во время тренировок и соревнований.

Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Режим для школьников, занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе обще-развивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления вовремя тренировки.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве

тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие. Основными воспитательными средствами являются: личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

Список литературы:

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «НароднаяАсвета», 1998 г.
2. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- с 39.
3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
4. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
5. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
6. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
7. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.
8. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
9. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
10. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
11. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.
12. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.

13. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г .
14. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.
15. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
16. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.
17. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
18. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991