

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»

Ф.В. Аниксеев-Борисов
«30» июня 2020 г.

Рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 4
от «29» июня 2020 г.

Общая физическая подготовка
дополнительная общеразвивающая программа
для обучающихся 7-17 лет
(возрастная категория детей)
Срок реализации 1 учебный год

Автор-составитель программы:
Кудриновская Елена Анатольевна
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское
2020

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка»** разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка»** носит физкультурно-спортивную направленность.

Уровень реализации программы – ознакомительный, программа нацелена на овладение обучающимися основными правилами формирования устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к своему здоровью, развития их физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в развитии основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей обучаемых

Актуальность программы обусловлена формированием у обучающихся стремления к повышению культуры движений, их двигательного опыта, приобретением ими навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что укрепление общего состояния здоровья, развитие навыков по поддержанию и укреплению здорового образа жизни посредством занятий по развитию баланса формирует здоровый образ жизни

Новизна общеразвивающей программы в том, что она направлена на формирование здоровой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества.

Наполняемость учебных групп составляет 18-20 обучающихся.

Режим занятий: Продолжительность одного занятия 45 мин, с перерывом 10 мин, 3 раза в неделю по 2 часа.

Объем программы: 216 часов.

Форма обучения по программе очная.

При обучении по данной дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» используются следующие формы обучения:

- индивидуальная;
- групповая (обучающиеся работают в группах, создаваемых на различных основах: по темпу усвоения – при изучении нового материала, по уровню учебных достижений)
- фронтальная (работа учителя сразу со всей группой в едином темпе с общими задачами);
- парная (взаимодействие между двумя обучающимися с целью осуществления взаимоконтроля).

Формы проведения занятий: фронтальная, групповая и индивидуально-групповая.

При реализации программы используются различные **методы:**

Словесный

- дидактический рассказ, беседа;
- инструктирование;
- указания, команды;

Соревновательный

- сопоставление сил обучающихся в условиях соперничества за первенство и высокое достижение;
- игра – закрепление полученных знаний

Игровой

- физические упражнения связанные с играми;

Сенсорный

- показ самих упражнений;
- демонстрация наглядных пособий;
- просмотр кино- и видео материалов;
- посещение соревнований.

Кроме этого для активизации интереса обучающихся используются методы создания ситуации успеха, метод поощрений и соревнований.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможности обучающихся, возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы:

Формирование физически крепкой, здоровой, развитой личности при помощи средств физической культуры

Задачи:**Образовательные**

- Формировать у обучающихся представления о здоровом образе жизни.
- Познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.
- Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества.
- Совершенствовать жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- Прививать жизненно важные гигиенические навыки.
- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности обучающегося.
- Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3 Содержание программы. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы текущего контроля промежуточная аттестация
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях ОФП	2	1	1	тестирование
2.	Физкультура и спорт. Значение ОФП. Основы ОФП.	2	1	1	Наблюдение, опрос, анализ действий
4	Легкая атлетика	30	10	20	Наблюдение, опрос, анализ действий
5	Баскетбол	28	9	19	Наблюдение, опрос, анализ действий
6	Гимнастика	36	8	28	Наблюдение. Педагогический контроль за развитием обучающегося
7	Волейбол	22	11	11	Наблюдение, опрос, анализ действий
8	Настольный теннис	20	10	10	Наблюдение, опрос, анализ действий
9	Подвижные игры	38	9	29	Наблюдение, опрос, анализ действий

10	Футбол	26	8	18	Наблюдение, опрос, анализ действий
11	Соревнования, судейство	10	5	5	Наблюдение, соревнование, Педагогический контроль за развитием личности обучающегося
12	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача норм ОФП, СФП
Итого:		216	72	144	

1.4 Содержание программы

Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с обучающимися. Постановка задач на год. Содержание и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности (правила техники безопасности, правила противопожарной безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

Легкоатлетические упражнения: старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег (спринтерский, эстафетный, кроссовый). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов), ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Гимнастика: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев. Акробатические упражнения и комбинации для мальчиков: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. Опорные прыжки — девочки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; мальчики: прыжок через гимнастическую коню, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°. Лазание по канату — мальчики: способом в три приема; способом в два приема. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно — девочки: ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями,

поворотами в правую и левую стороны; передвижение приставными шагами (левым и правым боком); передвижение танцевальными шагами с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полу присед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полу шпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек, прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Настольный теннис: специальные упражнения и технические действия с мячом; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой и боковой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Подвижные игры: обучение русским народным играм: «Лапта», «Бой петухов» «Веселые игры на масленицу».

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Соревнования: нормативы «ОФП», комплекс общеразвивающих упражнений, прыжков в длину, высоту, гимнастические и акробатические упражнения.

Участие в соревнованиях по «ОФП», «Веселых стартах» и др.

Формы проведения промежуточных итогов реализации представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

1.5 Планируемые результаты

В результате освоения содержания программы «ОФП» обучающиеся

Должны знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации) и технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, а также адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, а также контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

Обучающиеся должны овладеть навыками:

- судейства школьных соревнований по одному из программных видов спорта. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации поставленных задач занятия по «ОФП» необходимо проводить в хорошо освещенных, проветриваемых помещениях, спортивном зале, спортивном стадион.

Оборудование кабинета:

- программа объединения;
- учебная литература;
- спортивные маты;
- «козел»;
- «конь»;
- гимнастическое бревно;
- стойка для прыжков в высоту;
- мячи: волейбольный, баскетбольный, футбольный;
- скакалки;
- обручи.

2.3. Формы аттестации

С момента зачисления обучающегося в объединение систематически проводится педагогический мониторинг, направленный на выявление уровня

обучения и развития, формирования физических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация.

Результаты освоения данной программы диагностируются путем наблюдения педагога за удачами и трудностями обучающихся в процессе как обычных, так и контрольных занятий и на соревнованиях. Результаты проведения педагогического мониторинга фиксируются в таблице согласно уровням: высокий, средний, низкий.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Осуществление *текущего контроля* теоретических знаний, практических навыков и умений происходит в течение каждого занятия средствами: беседы, опроса и наблюдения педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, оценка педагогом выполненной работы обучающимися. Уровень умений и навыков проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения.

Методы и формы оценки результатов: наблюдение, тестирование, самоанализ, спортивные соревнования.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года. Формы – выполнение норм по общей физической и специальной физической подготовке.

2.4. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

Контрольные нормативы по ОФП для мальчиков и девочек

№п /п	Упражнение	9-13 лет		14-17 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10.4	10.9	10.1	10.7
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	3	-
3.	Подтягивание на перекладине из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	6	5

4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	110	120	115
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4	9	5
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	12-25	11-20	15-30	14-28
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать до пола)	Достать до пола пальцами	Достать до пола пальцами	Достать до пола пальцами	Достать до пола пальцами
8.	Отбивание теннисного мяча одной рукой (кол-во раз)	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Подбрасывание и ловля теннисного мяча одной рукой (кол-во раз)	10-15	10-15	10-20	10-20

2.5. Методические материалы

- Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» для обучающихся 7-17 лет.
- Наглядные пособия.
- Справочная литература.
- Контрольные нормативы по ОФП для девочек и мальчиков.
- Методические рекомендации для обучающихся, родителей.
- Сборник дидактических материалов.

Методические рекомендации по построению занятия

Занятия по дополнительной образовательной программе «Общая физическая подготовка» состоят из подготовительной, основной и заключительной частей и проводится в группе. Каждое из занятий имеет свою цель, задачи, время и содержание. Занятие начинается с подготовительной части. В ходе нее решаются следующие задачи:

– сбор обучаемых, построение группы, и краткое объяснение задач занятия;

– подготовка к предстоящей физической нагрузке в основной части.

В основной части решаются основные задачи занятия.

Заканчивается занятие проведением заключительной части.

Заключительная часть решает задачи:

-Приведение мест занятий в порядок.

-Приведение организма в относительно спокойное состояние, используя медленный бег, спокойную ходьбу, выполняя упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.

-Подведение итогов.

От занятия к занятию постепенно увеличивается физическая нагрузка, которая определяется временем, затраченным непосредственно на физическое упражнение, для развития физических и специальных качеств обучаемых, по отношению ко всему времени занятия.

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Лях В.И. Учебно-методический комплекс: Физическая культура. 8-10 классы. М. Просвещение, 2010.
2. Воробьев Н.П. Спортивные игры М. Просвещение, 2009.
3. Яхонтов Е.Р. «Юный баскетболист», М. Физкультура и спорт, 2009.
4. Подвижные игры на уроках и внеурочной деятельности Волгоград, 2010.

Для родителей и обучающихся

1. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М. Физкультура и Спорт, 2005.
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка)- М. Физкультура и Спорт, 2006.