

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»

Принята на заседании
методического совета
МАУ ДО «Дворец творчества
детей и молодежи»
от «30» 04 2021 г.
Протокол № 2

Утверждена приказом директора № 14
от «14» 05 2021 г.

Директор МАУ ДО «Дворец творчества
детей и молодежи»



Л.Н. Фокшей

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: начальный

Вид: модифицированная

Составители: Фолькман Сергей Валерьевич,
Панько Станислав Владимирович,
педагоги дополнительного образования

г. Норильск, 2021 г.

I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Основанием для разработки программы являются приоритеты государственной, региональной образовательной политики, определенные в следующих нормативных и правовых документах:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.

6. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.

8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3).

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае».

Цель программы: формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни.

Задачи, решаемые в процессе реализации программы:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- Формирование понимания значимости занятий физической культурой для воспитания мальчика как будущего мужчины;
- Овладение знаниями о здоровом образе жизни;

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Развитие физических качеств, способствующих адаптации организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним, как способу самореализации.
- Развитие самодисциплины.

Учебно-тематический план создаётся из расчёта 72 часов в год (2 часа в неделю), что соответствует принципам регулярности и систематичности, при этом равномерно распределяется физическая нагрузка. Кроме того, при занятиях три раза в неделю появляется возможность несколько снизить плотность тренировочного процесса и больше времени уделить объяснению наиболее сложных моментов и индивидуальной работе с учащимися, что способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и предполагает один начальный уровень обучения.

Занятия проводятся по 2 часа 1 раз в неделю (72 часов в год) с численным составом детей – 10 человек. Программа обучения охватывает круг первоначальных знаний, умений и навыков в выполнении общих физических упражнений.

Программа адресована детям 11 — 16 лет, с различными физическими и психологическими данными, из разной социальной среды, желающих улучшить свои физические качества.

Основные направления и содержание деятельности

Алгоритм проведения занятия является традиционным и состоит из следующих этапов:

Вводный

- Отметка отсутствующих;
- Беседы, организация внимания и дисциплины;

Подготовительный

- Бег, разминка, растяжка, подготовительные упражнения к основной части.

Основная часть

- Выполнение практических упражнений в зависимости от темы и задач, теория предмета.

Заключительная часть

- Дыхательные упражнения;
- Общая физическая подготовка (ОФП).

В зависимости от темы, готовности учащихся, структурные части имеют различные временные рамки, которые могут варьироваться.

Основной формой организации учебно-тренировочной работы являются учебные занятия, которые могут быть теоретическими, практическими, тренировочными, а также контрольные испытания и соревнования.

Одной из ведущих форм является практическая форма занятия, имеющая своей целью изучение нового материала, повторение нового материала, закрепление и усовершенствование полученных ранее умений и навыков путем отработки их в парах, в работе на снарядах и т.д.

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года и в конце после изучения всех разделов программы.

ОФП (общая физическая подготовка). Это система упражнений, с помощью которой учащийся развивает и совершенствует все свойства тела, и укрепляет различные группы мышц.

Учебный процесс, организованный в рамках одного учебного занятия, предусматривает работу со всей группой вместе.

В основу программы положен индивидуально-личностный подход к каждому обучающемуся. Каждая личность имеет свои индивидуальные особенности.

Программа рассчитана на один уровень обучения, начальный.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	50
3	Элементы акробатики.	5
7	Элементы гимнастики	12
8	Контрольные испытания.	0
Общее количество часов		72

Учебный план

Начальный уровень обучения

№ разделов, тем	Названия разделов, тем	Кол-во часов
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	5
1.1.	Физическая культура и спорт в РФ.	1
1.2.	Олимпийское движение.	1
1.3.	Спортивная борьба СССР и России.	1
1.4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	-
1.5	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	-
1.6.	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.	1
1.7.	Правила дорожного движения и поведение на улице.	1
1.8.	Основы техники и тактики борьбы.	-
1.9.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	-
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	50

2. 1.	Ходьба, бег.	5
2. 2.	Прыжки.	5
2. 3.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	5
2.4.	Упражнения для туловища.	5
2.5.	Упражнения для ног.	5
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	5
2.7.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.	10
2.8	Подвижные игры и эстафеты.	10
3.	Раздел 3. Элементы акробатики.	5
3.1.	Кувырок вперёд.	2
3.2.	Кувырок назад.	2
3.4.	Связка: кувырок вперёд, назад.	1
7	Раздел 7.Элементы гимнастики.	12
7.1.	Гимнастический мост	5
7.2.	Стойка на лопатках.	5
7.3.	Опорный прыжок через партнёра.	2
	Раздел 8.Контрольные испытания.	-
8.1.	Контрольные испытания по ОФП	-
8.1.1.	Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.	-
8.1.2	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.	-
	Итого:	72

Содержание программы начальный уровень обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Понятие о физической культуре. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека, укрепление здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Зарождение олимпийского движения. Древние Олимпийские игры и Олимпийские игры современности. Сроки их проведения. Зарождение спортивной борьбы на Руси.

Борьба – старейший и самобытный вид физических упражнений. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народных эпосов. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшие условия укрепления здоровья.

Краткие сведения о строении организма человека. Формирование правильной осанки.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе.

Запрещенные действия и захваты в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных упражнений на занятиях борьбой.

Поведение на улице во время движения из мест проживания или учебы в спортивный зал. Поведение во дворе до и после занятий в спортивном зале.

Понятие о технике и тактике. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер (высокий, низкий), мост.

Спортивная одежда и обувь борца и уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры применяемые на занятиях по борьбе. Уход за оборудованием и инвентарем.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Действия в строю, на месте и в движении: рапорт, расчет, приветствие. Перемена направления движения, остановки во время движения, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, на носочках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприсяде, в присяде, с выпадами, на коленях.

Бег: на короткие, средние дистанции; змейкой; спиной вперед, боком; с вращениями в правую и левую стороны; с изменением темпа бега, с ускорением.

Прыжки: на одной и двух ногах; в длину и высоту; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание; опорные прыжки через партнера.

Упражнения для рук и плечевого пояса: (стоя, сидя, лежа) одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, в локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для туловища: (стоя, сидя, лежа) наклоны, повороты, скручивания, вращения, круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: (стоя, сидя, лежа) различные движения на прямых и согнутых ногах; приседания, маховые движения, выпады, различные прыжки, круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки: в положении стоя, сидя и лежа; скручивание, повороты, наклоны.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания: приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением и встряхиванием рук; стоя на одной ноге свободное покачивание и встряхивание другой ноги; глубокий вдох при расслаблении глубокий выдох.

Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения: сидя, стоя, лежа.

Упражнения с набивным мячом (1 кг): вращение, сгибание, разгибание рук, круговые движения; броски вверх и ловля мяча; перебрасывание из положения сидя, стоя, лежа; эстафеты и игры с мячом.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления, с упражнением на равновесие; со скакалками; комбинированные эстафеты.

Раздел 3. Акробатика.

Кувырки, перевороты, подъемы; кувырок через правое (левое) плечо; переворот боком; парные кувырки вперед назад.

Раздел 4. Гимнастика

Гимнастический мост, упражнения на растяжку, стойка на лопатках, изучение опорного прыжка.

Раздел 5. Контрольные испытания.

В течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы.

Условия реализации программы

Для овладения навыками акробатики необходимы определенные материально-технические условия:

- спортивный зал, позволяющий свободно двигаться и выполнять упражнения;
- спортивный инвентарь: борцовский ковёр, скакалки, маты, и т.д.
- методические пособия, видеоматериал.

Одним из главных условий принятия ребенка в коллектив является медицинское заключение о разрешении занятием данным видом спорта.

Немаловажным условием для эффективного обучения является наличие постоянного состава обучающихся.

Прогнозируемые результаты освоения ДОП

- Повышенная разносторонняя физическая и функциональная подготовленность, воспитание основных физических качеств;
- Владение основами акробатики и гимнастики.
- Управление своими эмоциями.
- Выполнение нормативные требования по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы.

Учащиеся должны знать:

- Основные правила поведения на учебных занятиях;
- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря;
- Основы спортивной гигиены;
- Принципы здорового образа жизни

II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

Механизм оценки получаемых результатов

Знания, умения и навыки, получаемые учащимися в период обучения, оцениваются, как в течение учебного года, так и в конце.

Во время обучения, на каждом занятии качество выполнения упражнений оценивается визуально, проводится краткий теоретический опрос по пройденной теме.

Основным механизмом оценивания, прохождения данной программы являются практические испытания, тестирование, согласно таблицы № 1. Которые проводятся два раза в начале и в конце учебного года.

Таблица №1 «Уровень физической подготовленности воспитанников»

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				Мальчики		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3
2.	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2

3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше
			12	145	165 – 180	200
			13	150	170 – 190	205
			14	160	180 – 195	210
			15	175	190 – 205	220
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше
			17	190	205 – 220	240
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше
			12	950	1100–1200	1350
			13	1000	1150-1250	1400
			14	1050	1200-1300	1450
			15	1100	1250-135	1500
			16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше
			17	1100	1300– 1400	1500
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше
			12	2	6 – 8	10
			13	2	5 – 7	9,0
			14	3	7 – 9	11,0
			15	4	8 – 10	12,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше
			17	5	9 – 12	15
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики),	11	1	4 – 5	6 и выше
			12	1	4 – 6	7
			13	1	5 – 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 – 8	10
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше
			17	5	9 – 10	12

Методическое обеспечение образовательной программы

Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Методы и формы воспитательной работы в спортивной секции включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является **тренер-педагог**, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Список литературы

1. Буйлова Л.Н. Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл. Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
4. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №3)
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

6. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева -Волгоград: Учитель, 2009. - 185 с.