

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ИЖМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Ижморская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30»августа 2023г.
Протокол № 1



Утверждаю
директор МБУ ДО «Ижморская ДЮОСШ»
Смороков А.Н.
«30» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
Возраст учащихся 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Лосева Наталья Борисовна
Тренер-преподаватель

п.г.т. Ижморский
2023г

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с учётом следующих нормативно – правовых актов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Письмо Министерство просвещения РФ от 15 апреля 2022 года № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ» пгт. Ижморский, Ижморского муниципального округа от 01.04.2020 г.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение учащихся образовательных знаний, умений и навыков по общей физической подготовке, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности учащихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Данная программа направлена на оздоровление и физическое развитие учащихся, стимулирует их к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет выявить талантливых учащихся, способствовать личностному развитию и самоопределению. Программа составлена в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей. Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого учащегося посредством применения лично значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности учащихся, выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса к деятельности; Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься избранным видом спорта, предъявляя высокие требования к учащимся в процессе обучения.

Отличительными особенностями являются:

- Естественность движений. В основу программы включены естественные движения: бег, прыжки, броски, передачи.

- Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучают учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребёнка, от "массового" образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие учащихся.

Адресат программы: К занятиям по общефизической подготовке допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе с 7 до 14 лет.

Минимальное количество учащихся в группе на этапах 12 человек, максимальное 15 человек.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Порядок приема на обучение по дополнительной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

Уровень программы: стартовый.

Объем и сроки реализации программы:

Курс обучения по программе составляет- 9 месяцев (36 учебных недель), общим объемом 144 часа.

Занятия проводятся: два раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа (90 минут) с короткой паузой.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса

Работа с учащимися без ОВЗ.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни; укрепление здоровья учащихся; гармоничное развитие личности; воспитание ответственности, навыков социального взаимодействия в соответствии с индивидуальными особенностями посредством обучения общей физической подготовке.

Задачи:

образовательные:

- познакомить с историей развития спорта в России;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- научить самостоятельно, определять цели, осознавая приоритетные и второстепенные задачи;

развивающие:

- способствовать позитивному отношению к занятиям физической культурой, спортивными и подвижными играми;
- способствовать двигательной активности за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей.

воспитательные:

- воспитывать сознательный интерес к занятиям спортом;
- стимулировать к саморазвитию и развитию волевые качества;
- способствовать к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	11	11		
	Техника безопасности при проведении тренировочных занятий		1		Собеседование
2	Физическая культура и спорт в России.		2		Собеседование
3	Государственная атрибутика РФ, Кузбасса и Ижморского района		2		Собеседование
4	Сведения о строении и функциях организма		2		Опрос
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		2		Собеседование
6	Правила спортивных и подвижных игр		2		Тесты
	<i>Практическая подготовка</i>	133		133	Сдача нормативов.
	Общефизическая подготовка		50		Эстафета. Практические
	Спортивные и подвижные игры		30 20		Задания. Соревнования.

Гимнастика с элементами акробатики		25		
Легкая атлетика				
Контрольные игры и соревнования		8		
Всего	144			

1.3.2 Содержание учебно - тематического плана.

Теоретическая подготовка.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале. Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности во время занятий. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества учащихся. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с инвентарем. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Понятие «физическая культура».

Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями учащихся школьного возраста. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

Государственная атрибутика РФ, Кузбасса и Ижморского района.

Государственные символы России — установленные федеральными конституционными законами особые отличительные знаки России, олицетворяющие её национальный суверенитет и самобытность, несущие определённый

Выполнение двигательных действий: Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола.

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают учащихся сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь учащиеся в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий.

Основы гимнастики с элементами акробатики.

Упражнения общей физической подготовки:

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов (для туловища, ног, для всего тела), упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).

упражнения для укрепления мышц плечевого пояса

упражнения для развития силы мышц рук

упражнения для развития мышц брюшного пресса

упражнения для развития мышц спины

упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава

упражнения для развития выносливости

упражнения на гибкость и подвижности в суставах

упражнения для развития координации

Прыжки на скакалке.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на верхней и нижней перекладине.

Отжимание в упоре лежа.

Комплекс акробатической комбинации.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы:

-К окончанию обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» учащиеся:

- получают представление о развитии физической культуры и спорта в России;
 - получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма и влиянии различных упражнений на развитие организма;
 - осваивают правила, технику и тактику спортивных и подвижных игр;
 - понимание и принятие социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; • формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - сознательное понимание ценности здорового образа жизни; • готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Начало учебного года 01.09, завершение учебного года 31.05.

Продолжительность каникул – нет.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 144 часа.

2.2. Условия реализации программы

Особенности для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка».

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики спортивных игр, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки воспитанников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам спортивных и подвижных игр к тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игр и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся.

Организуя **тренировочный процесс** необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого учащегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Должен быть обеспечен медицинский контроль.

Самостоятельная работа учащихся реализуется в каникулярный период с помощью судейской практики, индивидуальную подготовку к соревнованиям,

оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, спортивные и подвижные игры.

Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене учащегося.

1. Материально-техническое обеспечение

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт
Гимнастика	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	1
	Навесное оборудование (перекладина)	2
	Мячи: набивные весом 1 кг,	2
	Скакалка детская	15
	Мат гимнастический	9
	Обруч детский	10
	Перекладина гимнастическая	1
	Гимнастические палки	10
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр	21
	Рулетка измерительная	2
	Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг	3/3
	Свисток	1
	Секундомер	2
	Эстафетные палочки	3
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи баскетбольные	15
	Мячи волейбольные	15
	Мячи футбольные	15
	Стол для настольного тенниса	1
	Набор для тенниса	5
Средства первой медицинской помощи	Аптечка	1
Спортивные залы (кабинеты)	Спортивный игровой зал	1
Видеоматериал	Телевизор, DVD проигрователь	1
Спортивная форма и обувь на каждого ученика		

2. Информационное обеспечение:

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации.DVD диски с выступлениями лучших футболистов России и Мира. Наглядные пособия с изображением лучших спортсменов России.

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

2.3 Формы аттестации/контроля

Аттестация учащихся проводится 2 раза в учебном году:

входной контроль – сентябрь-октябрь,

текущий контроль – в течение учебного года;

итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и учащихся.

Проведение входного контроля (диагностики) осуществляется самим педагогом, данные по каждому учащемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению).

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей учащихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек

неукоснительно выполнять рекомендации врача, - определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные тренировки, - соревнования, Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются учащиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке и зачет по теории.

2.4 Оценочные материалы

Спортивным нормативом считается определенное испытание, которое должен пройти спортсмен. Нормативов бывает неопределенное количество, мы используем пять нормативов по ОФП (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/dwD6cs0h9cb5Jg>)

2.5. Методические материалы

Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/naXCNCmuFwjTSQ>). Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности учащихся, их физическую подготовленность.

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебновоспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
Общие основы ПП и ТБ	Групповая, - с организацией индивидуальных	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические	Специальная литература, интернет-

	форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	задания, объяснение нового материала	ресурсы,
Общefизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Интернет-ресурсы, спортивный инвентарь
Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективногрупповая	практические занятия, упражнения в парах. УТЗ, Учебнотренировочная игра.	соревновательный инвентарь (Мячи, свисток секундомер, перекидное табло со счетом.

2.6 Список литературы:

Список литературы для педагога:

1. 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).
2. Гришков. В.И. – Детские подвижные игры. Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
4. 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.

5.Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

Литература для учащихся:

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

Интернет ресурсы:

1. Общая физическая подготовка <https://ofp-pro.com/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka> (дата обращения 16 августа 2023 года);
2. Лечебная физическая культура <https://artsvao-ru.turbopages.org/artsvao.ru/s/tpost/93g1xek2yc-obschaya-fizicheskaya-podgotovka> (дата обращения 16 августа 2023 года);
3. Легкая атлетика [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика) (дата обращения 16 августа 2023 года).