Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования

«Детский оздоровительно-образовательный центр»



|  |  |
| --- | --- |
| Принята:  Протоколом заседания  педагогического совета № 3  «03» сентября 2020 г | Утверждаю: и.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»  C:\Users\User\Desktop\печать подпись\001.jpg Ю.В. Лютоева  Приказ № 73/1  04 «сентября» 2020 г |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ»**

Адресат программы:

обучающиеся 7-10 лет

Срок реализации 4 лет.

Разработчик:

тренер-преподаватель

Осипова О.М..

г.Бодайбо

2020 г

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа, составлена для МКУ ДО «ДООЦ» г.Бодайбо и района, разработана на основании нормативных документов.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на оздоровление и всестороннее развитие обучающихся.

Нормативно - правовая база

* Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
* Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержании и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
* Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49

**Актуальность рабочей программы:** занятия в секции общей физической подготовки являются хо­рошей школой физической культуры и проводятся с целью укреп­ления здоровья и закаливания занимающихся; достижения все­стороннего развития, широкого овладения физической культурой; при­обретения инструкторских навыков и умения самостоятельно за­ниматься физической культурой; формирования моральных и во­левых качеств; подготовки учащихся в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общест­венной деятельности и семейной жизни.

Заниматься в секции может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Содержание** данной программы рассчитано на детей с 7 до 10 лет по 1 часов в неделю (34 часа в год).

**Система оценивания**, безоценочная.

**Срок реализации** программы -4 года.

**Основными формами и методами** учебного процесса в группах являются: Теоретические и групповые практические занятия, соревнования, учебные и учебно-тренировочные игры, педагогическое тестирование. Использование словесного, наглядного метода, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод.

**Основная задача** **руководителя секции** — физическое воспитание учащихся в процессе овладения физической куль­турой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и ком­плексного воздействия на формирование личности учащегося в детском коллективе внешкольного учреждения. Это осуществля­ется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепле­ние здоровья и развития личности учащегося. Необходимо так­же поддерживать связь с общеобразовательной школой и роди­телями занимающихся.

**Программа секции общей физической подготовки** составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физиче­ской культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с уче­том интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые поль­зуются популярностью в повседневной жизни.

**Спортивные сооружения для занятий секции** могут быть сле­дующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное по­ле, гимнастический городок, площадка для игры в баскетбол, во­лейбол, хоккей; лыжная база, бассейн, тир, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимы также подсобные по­мещения: раздевалки, душ, сушилки для одежды, классы для теоретических занятий, комната для хранения инвентаря.

В зависимости от программы занятий секции могут состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть сме­шанными.

**При составлении плана учебно-тренировочных занятий необ­ходимо учитывать**, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличнойдруг от друга по характеру и объему. В связи с этим при пла­нировании занятий необходимо учитывать индивидуальные осо­бенности учащихся.

Поэтому руководитель должен изучать своих будущих воспи­танников. Начальное изучение проводится при записи в учащихся, во время беседы с ребенком, с родителями; в процессе медицин­ского осмотра и беседы с врачом (по каждому учащемуся); в про­цессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по резуль­татам контрольных упражнений.

На последующих занятиях секции в процессе педагогических наблюдений руководитель определяет отношение учащегося к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к се­бе; к природе; к продуктам труда; определяет направленность личности учащегося, его интересы, мотивы поведения, степень развития идейно-политических, нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Руководитель секции должен систематически оценивать реак­цию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за их самочув­ствием, вовремя замечать признаки утомления и пре­дупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спор­тивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоя­нием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выпол­нение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Основные задачи** занятий — дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безо­пасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных - сооружениях. Руководитель секции должен разъяснить зани­мающимся направленность системы физиче­ского воспитания, значение достижений спортсменов на мировой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности. обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности, обучающихся через вовлечение к систематическим занятиям ОФП в спортивной секции учащихся общеобразовательных школ.

**При подборе средств и методов** практических занятий руково­дитель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых вклю­чаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, плавание и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспи­тательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

Основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, рав­новесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гим­настики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, прово­дятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнени­ем ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработан­ному руководителем секции совместно с учеником.

**Учебно-тренировочный цикл** по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем секции для дан­ной возрастной группы.

Спортивные соревнования в секции и между секциями повы­шают интерес к занятиям. Их следует проводить **систематически,** например по субботам или воскресеньям с приглашением роди­телей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процес­се проведения учащимся одной из частей практического заня­тия с группой (с методической помощью руководителя секции) и судейства соревнований. Учащимися, получившим звание судьи и инструктора по спорту и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет фи­зического воспитания педагогического вуза.

Весь учебно-воспитательный процесс должен быть направлен на воспитание у занимающихся к общественной активности, чувства ответственности за свои действия перед коллективом, на воспитание российской молодежи.

**Содержание секции ОФП.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | |
| Всего | практические занятия |
| 1  2  3  4  5  6  7  9  10 | О.Т., гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.  Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь  Легкая атлетика  Волейбол  Лыжи  Баскетбол  Настольный теннис  ОФП | 3  1  5  4  4  5  4  8 | 2  5  4  4  5  4  10 |
| Итого: | 34 | 34 |

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, само­контроль, оказание первой помощи.** Личная гигиена. Двигатель­ный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закали­вающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физи­ческой культурой и спортом.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвен­тарь.** Правила сорев­нований по гимнастике, легкой, атлетике, плаванию, лыжам, лыж­ным гонкам, спортивным играм.

**Легкая атлетика.** Медленный бег; кросс 300—500 м; бег на короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

*Подвижные игры:* «Мяч — капитану», «Не давай мяча водя­щему», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

**Лыжи.** Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.

Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами («плугом»). Лыжная гонка на 2—3 км.

**Баскетбол** Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего рас­стояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное на­падение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

**Настольный теннис.** Чередование различных подач. Отраже­ние сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча. Ис­пользование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника.

Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполне­ние спортивного разряда.

**Волейбол.** Отработка подач. Прием сверху. Прием снизу. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

**Контрольные испытания, соревнования.**

**Инструкторская и судейская практика.** Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителей. Судейст­во пяти соревнований. Выполнение требований на значок «Юный инструктор по спорту», «Юный судья по спорту».

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| Общая физическая подготовка | | |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 9,5 | 10 |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м | 3,8 | 3,3 |
| Наклон вперед с возвышения | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | + | + |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | + | + |
| Подтягивание на перекладине | + | + |
| Кросс 3000 м, бег 100м,60м. | + | + |
| Прыжок в длину с места | + | + |
| Приседание со штангой | + | + |

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Примечания** |
| 1-4 | О.Т., гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. |  |
| 5-7 | Кросс, ОФП, метание, прыжки в длину, правила. |  |
| 8-12 | Волейбольная подача (сверху, снизу), учебная игра волейбол. Прием сверху и снизу, учебная игра волейбол, судейство. |  |
| 18- 22 | Ходьба на лыжах различными способами. |  |
| 13- 17 | Совершенствование различных способов при игре настольный теннис, судейство. |  |
| 22-27 | Броски в кольцо, учебная игра баскетбол, судейство. |  |
| 28-34 | Кросс, ОФП, метание, прыжки в длину, правила. |  |

**Литература**

1. Издательство «Просвещение» физическая культура и спорт «программы для внеклассной работы». Москва 1971г.
2. Былеева Л. В. Подвижные игры. М., 1974.
3. Портных Ю. И. Спортивные игры. М., 1974. .
4. Оборонно-спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1976.
5. Качашкин В. Н Физическое воспитание в школе. М., 1987
6. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. И.А.Гуревич. Минск « вышейшая школа »1994.
7. Активные игры для детей. В.М Баршай. Ростов – на - дону «феникс»2001.
8. Спортивные игры и методика преподавания. Москва «физкультура и спорт»1986.
9. Плавание. Государственная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
10. Учись играть в настольный теннис Г.В.Барчукова Советский спорт Москва 1989