

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
«02» сентября 2019 г

Утверждаю:
и.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»

Ю.В. Лютова

Приказ № 121

03 «сентября» 2019 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Куров И.Н.

Бодайбо
2019 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, содержанию 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 18 лет по 6 часов в неделю (252 часа в год).

Система оценивания, безоценочная.

Срок реализации программы -5 лет.

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, отличной друг 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;

заклучительной, 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	О.Т., гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	4	4
2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	10	10
3	Плавание	70	70
4	Легкая атлетика	10	10
5	Волейбол	24	24
6	Лыжи	25	25
7	Баскетбол	40	40
8	Настольный теннис	10	10
9	Коньки	20	20
10	ОФП	39	39
	Итого:	252	252

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.

Коньки. Подвижные игры и эстафеты на льду.

Волейбол. Отработка подачи. 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 x 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.	
5-15	Кросс, ОФП, метание, прыжки в длину, правила.	
16-39	Волейбольная подача (сверху, снизу), учебная игра волейбол. Прием сверху и снизу, учебная игра волейбол, судейство.	
40-65	Ходьба на лыжах различными способами.	
66-86	Катание на коньках	
87-97	Совершенствование различных способов при игре настольный теннис, судейство.	
98-168	Плавание различными способами	
169-209	Броски в кольцо, учебная игра баскетбол, судейство.	
210-250	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. П о р т н ы х 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 « высшая 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