

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Пучеж»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

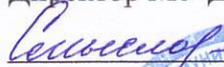
МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

Протокол от «25» мая 2022 г.

№ 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

 Смыслова И.Н.

Приказ от «27» мая 2022 г.

№ 47



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года

Возраст учащихся: 6-17 лет

Автор/разработчик: педагог дополнительного образования Денисов Юрий Николаевич

г. Пучеж

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Программный материал для теоретических и практических занятий.....	9
2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	12
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ.....	15
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – программа) для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) является адаптированной и составлена с учётом особенностей организации занятий и режима образовательного процесса в МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж» (далее - Детско-юношеский центр).

Настоящая программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей, в том числе в сфере физической культуры и спорта:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №467 от 3 сентября 2019 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №533 от 30 сентября 2020 года;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации №678-р от 31 марта 2022 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Учреждения;

Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

и календарном учебном графике педагогов Детско-юношеского центра.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что позволяет решать задачи дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта с соблюдением новых правил СанПин 2.4.4.3648-20, а также на фоне реализации мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (далее – Комплекса ГТО) на территории Пучежского муниципального района. Кроме того, основанием для разработки настоящей рабочей программы является организация внеурочной деятельности школьников в соответствии с федеральными государственными стандартами общего образования (ФГОС). Программа разработана для желающих заниматься в секции общей физической подготовки (далее - ОФП) на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительные особенности программы. В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр. В спортивно-оздоровительных группах по общей физической подготовке осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Уровень реализации программы – базовый.

Срок реализации программы – 3 года.

Цель программы: нормативно-правовое и методическое обеспечение построения, содержания, организации и осуществления образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе обучения в Детско-юношеском центре.

Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных ***задач:***

а) **образовательные задачи:**

– обучение занимающихся основным двигательным действиям (бег, прыжки, метание и др.);

– формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

б) **развивающие задачи:**

– развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

в) воспитательные задачи:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

– воспитание морально-нравственных и волевых качеств.

Возраст занимающихся - 6 - 17 лет.

Режим занятий. Продолжительность учебного года составляет 36 недель. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю.

Минимальный возраст зачисление детей в группу - 6 лет. Минимальная наполняемость СОГ - 15 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

Этап подготовки	Возраст зачисления	Продолжительность занятий (раз в неделю)	Количество часов	
			в неделю	в год
Спортивно-оздоровительный этап	6-17	2	2	72
		3	3	108

Ожидаемые результаты. Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;

- овладеть элементарной техникой основных двигательных и игровых элементов;

- самостоятельно участвовать в соревнованиях учрежденческого и муниципального уровня.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебный план

Учебный план включает в себя распределение учебных часов на освоение программного материала, проведение контрольных испытаний и участие в физкультурно-спортивных массовых мероприятиях (соревнованиях) (см. таблицы).

Примерные учебные планы на 36 недель спортивно-оздоровительных занятий (в часах) представлены в таблицах (см. ниже).

Базовый уровень (1-2 год обучения)

2 часа в неделю

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-	Зачёт
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	-
4	Гимнастика.	9	1	8	-
5	Легкая атлетика.	11	1	10	-
6	Подвижные игры.	25	2	23	-
7	Спортивные игры.	20	2	18	-
8	Контрольные испытания	4	-	4	участие
Итого		72	9	63	

Базовый уровень (3 год обучения)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-	Зачёт
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	Зачёт
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Зачёт
4	Гимнастика.	9	1	8	-
5	Легкая атлетика.	11	1	10	-
6	Подвижные игры.	23	1	22	-
7	Спортивные игры.	22	2	20	-
8	Контрольные испытания	4	-	4	участие
Итого		72	8	64	

Базовый уровень (1 год обучения)

3 часа в неделю

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-	Зачёт
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	-
4	Гимнастика.	13	1	12	-
5	Легкая атлетика.	17	1	16	-
6	Подвижные игры.	39	2	37	-
7	Спортивные игры.	31	2	29	-
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4	участие
Итого		108	10	98	

Базовый уровень (2 год обучения)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-	Зачёт
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	Зачёт
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	-
4	Гимнастика.	13	1	12	-
5	Легкая атлетика.	17	1	16	-
6	Подвижные игры.	31	2	29	-
7	Спортивные игры.	40	2	38	-
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4	участие
Итого		108	9	99	

Базовый уровень (3 год обучения)

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-	Зачёт
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	Зачёт
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Зачёт
4	Гимнастика.	13	1	12	-
5	Легкая атлетика.	17	1	16	-
6	Подвижные игры.	31	1	28	-
7	Спортивные игры.	40	2	40	-
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4	участие
Итого		108	8	100	

2.2. Программный материал для теоретических и практических занятий

1-2 год обучения

1. Основы знаний (теория).

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (теория).

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (теория).

Правила проведения соревнований. Места занятий. Спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

4. Гимнастика.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика.

Теория: Техника безопасности. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика: Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Подвижные игры.

Теория: Техника безопасности. Правила игры.

Практика: «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Десяточка», «3 броска», «Утки и охотники», «Жирная утка» и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

7. Баскетбол.

Теория: Техника безопасности. Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.

Практика: Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

8. Футбол.

Теория: Техника безопасности. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика: Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

3-й год обучения

1. Основы знаний (теория).

История физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Ведение дневника самоконтроля.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (теория).

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (теория).

Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

4. Гимнастика.

Теория: Техника безопасности. Страховка. Гимнастическая терминология. Основы техники гимнастических упражнений.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

5. Легкая атлетика.

Теория: Техника безопасности. Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика: Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание медицинского мяча на дальность.

6. Подвижные игры.

Теория: Техника безопасности. Правила игры.

Практика: «Колдуны», «Пятнашки с мячом», «Рыбак и рыбки», «Бои петухов», «Взятие высоты» и др. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

7. Баскетбол.

Теория: Техника безопасности. Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика: Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.

8. Настольный теннис.

Теория: Техника безопасности. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

Практика: Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы (организационно-педагогические условия)

Методы и приемы проведения занятий: словесные (рассказ, объяснения, указания), наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы) и практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Основные задачи теоретических 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.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

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

Каждое практическое занятие должно состоять из трех 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, 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.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные

нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

Материально-техническое обеспечение:

- спортивная форма и обувь у каждого занимающегося
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, малые), шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота;
- физкультурный зал (зал 36 на 18, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

Воспитательная работа. Согласно принятой концепции воспитательной деятельности Детско-юношеского центра, воспитательная работа каждого педагога дополнительного образования базируется на следующих основных принципах:

1. Развитие личности учащегося осуществляется через *формирование способностей* (умений и навыков) как двигательных, так и интеллектуальных с учётом психологических и физиологических особенностей его организма, а также специфики выбранного им вида спорта. Отсюда следует, что педагог проводит воспитательную работу, в основном, во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно – на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. К двигательным способностям относятся все те двигательные умения и навыки, которые требуются каждому учащемуся по образовательной программе. К интеллектуальным – относятся не только умения использовать двигательную технику и тактику в ситуациях двигательно-испытательного характера, но и умения вести себя адекватно в данных ситуациях без нарушения норм этики и нравственности.

2. Формирование способностей осуществляется на фоне *социального и семейного благополучия*, что предполагает недопущение случаев, когда воспитание учащегося происходит в неблагоприятных условиях, при которых формирование его личности идёт на дефектной основе. С этой целью рассматриваются различные варианты и формы сотрудничества с общественностью и родителями в форме их участия в работе органов самоуправления Детско-юношеским центром, в совместных культурно-массовых мероприятиях с детьми, в обучении и воспитании детей совместно с их педагогом.

На протяжении многолетней подготовки педагог формирует у занимающихся прежде всего нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), аккуратность, трудолюбие.

В Детско-юношеском центре широко используются многообразные воспитательные средства и мероприятия.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- дружный коллектив;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Воспитательные мероприятия:

- торжественный приём вновь поступивших в Центр;
- встречи с выпускниками разных лет;
- проведение тематических бесед и праздников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учёбы;
- трудовые сборы и субботники.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ

Общие:

- знание основ техники всех видов двигательной деятельности;
- определённый уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- наличие устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой;
- наличие знаний об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- расширение двигательного опыта;
- наличие умений и навыков самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

На 3-м году обучения

- наличие знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- наличие знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
- расширение двигательного опыта;
- наличие практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

Контрольное тестирование проводится два раза в год – в сентябре и мае – и включает в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке. Тестирование по общей физической подготовке может включать в себя выполнение упражнений, входящих в состав испытаний соответствующих ступеней комплекса ГТО.

Способы проверки результатов.

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование).
3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение).

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990.
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М., 2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-на-Дону, 2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996.