

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» г.о. Самара

443080, город Самара, улица Блюхера, 23, тел/факс:8(846)2240819, e-mail:voshod97@yandex.ru


«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара
Ф.В. Городецкая
Программа рассмотрена и
рекомендована педагогическим советом
Протокол №1 от 03 сентября 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»
(общая физическая подготовка)
Срок реализации 2 года
*Возраст обучающихся 6-10 лет***

Ф.И.О., должность разработчика программы:
Калашников Виктор Иванович
педагог дополнительного образования
Педагоги реализующие данную программу:
Кропотов А.Е., Аркадьев А.А.

Самара, 2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная программа спортивного объединения по общей физической подготовке составлена в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании» (от 23.12.2003г.№ 186-ФЗ);
- Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (от 29.04.98 №80-ФЗ);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного и профессионального образования (Сан.ПиН. 2.4.4.1251- 03);
- Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара

Актуальность дополнительной образовательной программы. Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Новизна дополнительной образовательной программы «ОФП». Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола,

времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность образовательной программы. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

1.обучающих:

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

2. развивающих:

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников.

3. воспитательных:

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

Организация образовательного процесса

Программа предназначена для воспитанников 6-10 лет, получивших определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательном учреждении.

Программа рассчитана на 2 года и предлагает более углублённую подготовку воспитанников по физической культуре, дополняя общеобразовательную программу по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства детей в повседневной жизни. Приём детей в объединение осуществляется на *основании медицинского разрешения*.

Занятия в объединении по ОФП проводятся:

- 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 144 часа первый год обучения
- 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 144 часа второй год обучения

Наглядно готовую учебную нагрузку можно увидеть в таблице № 1.

Распределение учебного времени по годам обучения

Год обучения	Наполняемость групп	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	15 чел.	2 часа	2 раза	4 часов	144 часа
2 год	15 чел.	2 часа	2 раза	4 часов	144 часа

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

- **подготовительной** (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.
- **основной** - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.
- **заключительной** - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для воспитанников, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включается упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

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

Технологии, методы, формы и средства обучения

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

По подходу к ребёнку:

- **Личностно-ориентированные** (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);
- **Гуманно-личностные технологии** (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедают идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);
- **Технологии сотрудничества** (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

– **Технологии свободного воспитания** (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (воспитанник усваивают готовые знания и воспроизводят их) *методы репродуктивной группы:*

– **Объяснительно-иллюстративные** (объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация). Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность воспитанников: восприятие, осознание, запоминание информации.

– **Побуждающие репродуктивные.** Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж). Деятельность воспитанников: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (*решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа*).

По организационным формам:

Групповые технологии – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

Методы организации деятельности воспитанников на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может

применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. групповые учебно-тренировочные занятия;
2. занятия по индивидуальным планам;
3. учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
4. восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
5. беседы по теоретическому курсу;

6. практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

Предполагаемый результат по годам обучения

По окончании **первого года** обучения воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории физической культуры и спорта;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

По окончании **второго года** обучения программы по ОФП воспитанники

должны знать:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;

– выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

По окончании изучения программы по ОФП воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля - проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и

практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

2. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в РОССИИ. (теория)	2	2	–
2	Основы знаний о физкультурной деятельности: – медико-биологические основы – основы теории и методики физической деятельности. (теория)	2	2	–
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)	2	2	–
4	Общая физическая подготовка. (практика) - настольный теннис - футбол - баскетбол - спортивные игры	30	–	6 6 6 12
5	Лёгкая атлетика (специальная физическая подготовка).	72	–	72
6	Техническая подготовка.	26	–	26

7	Контрольные испытания, соревнования (практика)	4	–	4
8	Основы судейской практики	6	–	6
	ИТОГО	144		

Второй год обучения

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в РОССИИ. (теория)	2	2	–
2	Основы знаний о физкультурной деятельности: – медико-биологические основы – основы теории и методики физической деятельности. (теория)	2	1 1	–
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)	2	2	–
4	Общая физическая подготовка. (практика) – настольный теннис – футбол – баскетбол – спортивные игры	30		8 8 6 8
5	Лёгкая атлетика (специальная физическая)	60	–	60

	подготовка).			
6	Техническая подготовка.	30	–	30
7	Контрольные испытания, соревнования (практика)	12	–	12
8	Основы судейской практики	6	–	6
	ИТОГО	144		

3. Содержание образовательной программы

Физические занятия ОФП (упражнения, тренировки)

Бег

Важно не скорость бега, а его продолжительность, в среднем и медленном темпе, постепенно увеличивая протяженность бега.

Разновидность бега

1. Правым и левым боком.
2. С поворотом на 360 градусов в разные стороны.
3. По хлопку тренера в обратную сторону и т.д.
4. Движение задом.
5. С ускорением (вперед и задом).

Прыжки

1. На одной ноге, затем на другой и по очереди.
2. Прыжки вверх на двух ногах с прогибом туловища.

Профилактика:

Укрепление ног, положительное влияние на легкие и сердце.

Бег – это лекарство от всех недугов. Самое простое и эффективное упражнение.

Ходьба

1. На носочках.
2. На пятках.

3. На внешней стороне ступни.
4. На внутренней стороне ступни.
5. Быстрым шагом.

Наклоны

Наклоны (влево, вправо, вперед, вниз) можно чередовать. Стараться достать кончиками пальцев до ступней сзади или спереди не сгибая ног.

Профилактика:

Укрепляет мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в нормальном положении, укрепление поясничного отдела.

Приседания

Ступни должны полностью прилегать к земле, туловище должно быть прямым и перпендикулярным к земле, при сгибании ног не делать наклон вперед.

Профилактика:

Укрепление ног, улучшает растяжку в области таза.

Отжимание от пола

Туловище прямое, ноги класть на пол, а руки на какую-нибудь подставку, высоту подставки можно уменьшать, руки на полу, а ноги на подставке, делать поочередно на каждой тренировке. Затем по мере развития физического состояния отжимание от пола (руки и ноги на полу).

Профилактика:

Развивает грудную область, руки, плеч. Работают различные группы мышц.

Подтягивание на перекладине

Отсутствие рывков при подтягивании. Движения должны быть плавными. Помощь при подтягивании с условием, что ребенок прикладывает усилия.

Профилактика:

Укрепляет верх спины, руки.

Поднятие туловища (пресс)

Лечь на пол спиной. Держать ноги, а ребенок поднимает туловище и касается головой ног или хотя бы стремиться к этому.

Профилактика:

Укрепление мышц живота.

Вводное занятие

Общая система физической культуры, имеющая свою задачу создание здорового, сильного и смелого человека. Общее физическое развитие воспитывает чисто психические качества как хладнокровие, упорство, решительность и смелость.

Основы здорового образа жизни

1. Утренняя пробежка.
2. Зарядка.
3. Закаливание (обливание водой, контрастный душ).
4. Правильное питание.
5. Бассейн.
6. Режим занятий и отдыха.

Спортивные игры

- На площадке лежит 5 гимнастических обручей в ряд. С мешочком на голове, не очень плотно набитым песком, надо перейти из одного обруча в другой, не задев их и не уронив мешочка. Масса мешочка может составлять 500- 600 г.
- Из-за стартовой линии каждый участник катит обруч. Чей обруч прокатится дальше?
- Водящий держит горизонтально гимнастический обруч. С расстояния 3 м участники поочередно бросают резиновый мяч в обруч. Кто не попал, тот идет на место водящего.
- Перешагнуть через гимнастическую палку, держа ее за концы в горизонтальном положении. Выигрывает тот, что сделает больше таких «шагов», не сбившись.
- Попасть резиновым мячом в кеглю. Расстояние постепенно увеличивать.
- Пройти по бревну, держа на голове мешочек с песком. Положение рук менять: в стороны, на поясе, внизу. Перед началом упражнения участник должен принять правильную осанку.

- Пройти по бревну (доске), держа на вытянутых руках мяч.
- Пройти по веревке, лежащей на полу, спиной вперед.
- Пройти по веревке на четвереньках (по-обезьяньи), ставя на нее ноги, а руки слева и справа от веревки.
- Перетягивание каната.

4. Механизм отслеживания результатов

Мониторинг (оценка результативности) и критерии оценки реализации образовательной программы

Дополнительное образование детей, хотя и не имеет единых стандартов, в соответствии с которыми можно было бы проверить уровень обученности детей, подчиняется общим требованиям педагогической деятельности (имеет цели и задачи, определяемое ими содержание, взаимодействие педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка).

Все это актуализирует необходимость системного выявления результативности и критериев оценки образовательной деятельности.

Мониторинг результативности в детском объединении «Бокс» – это процесс внутренней экспертизы результатов деятельности педагога и его воспитанников, цель и содержание которого совпадает с образовательной программой.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования детей предполагает не только обучение воспитанников определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся – поэтому о результатах образовательной деятельности необходимо судить по трем группам показателей:

1. учебным, (которые фиксируют приобретенные ребенком в процессе освоения дополнительной образовательной программы предметные и общеучебные знания, умения и навыки);

2. личностным, (которые выражают изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении по данной образовательной программе);
3. творческим, (которые фиксируют уровень реализации творческого потенциала воспитанников, а, следовательно, и уровень реализации образовательной программы).

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения образовательной программы, каким стал через некоторое время.

В качестве методов диагностики результатов обучения можно использовать тестирование, опросы, викторины, выставки, творческие задания, работы, спортивные нормативы, соревнования, концерты, спектакли, творческие отчеты и т. п.

Контроль за реализацией образовательной программы проводится два раза в год (в конце 1 полугодия – промежуточный; в конце учебного года – итоговый). В группах первого года обучения проводится 0-срез на начало учебного года для фиксации уровня подготовки вновь поступивших воспитанников.

Работа по утвержденной в МБУ ДО ЦДТ «Восход» г.о. Самара единой системе мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого воспитанника (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения образовательной программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации дополнительной образовательной программы.

5. Материально-техническое обеспечение программы.

- Спортивный зал;
- Тренажёрный зал;

- Баскетбольный мяч;
- Футбольный мяч

Список используемой литературы

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 6 – 11 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.

Методические пособия для учителя:

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2003г.

Литература для воспитанников.

1. «Спортшкола в школе» М.Г.Каменцер, М., «Физкультура и спорт» 2007г.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.