Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от 30.05.2019

Утверждаю:
Директор МБУДО «РЦДО»
Анисимова Е. В.
Приказ № 300501
от 30.05.2019

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Основы физической подготовки»

Возраст детей: 6-14 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Гольнев Игорь Викторович

г. Кировск
2019

I . Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** «Основы физической подготовки» разработана с учетом требований:
Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
-Концепции развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р);
-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 №196 « Об отверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
-Указа Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;
- Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности (письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года №19-2174/15-0-0);
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (внеурочные разноуровневые программы)";
-СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» (далее – программа) разработана и утверждена в 2019 году в соответствии с действующими требованиями и рекомендациями с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы.

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт.

Характеристика предмета изучения

«Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивую мотивацию и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа направлена на формирование представления о своём физическом и нравственном здоровье как личном, так и общественном достоянии, приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его психическое и физическое здоровье. Физические упражнения, повышающие двигательную активность крайне необходимы на всех этапах возраста учащихся. Для повышения двигательной активности и вовлечения как можно большего количества детей, подростков, молодёжи в физкультурное движение по инициативе Президента Российской Федерации В.В. Путина с 2014 года возрождены комплексы ГТО («Готов к труду и обороне»).

Направленность программы по содержанию

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы.

Программа носит модифицированный характер.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» разработана в соответствии с рекомендациями учебно-методических пособий

1. Гришина, Ю.А. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.А. Гришина.- 4-е издание. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 248 с.

2. Егоров, Б.Б. Физическая культура: учеб. для общеобразоват. учреждений : в 2 кн. Кн. 2 (3-4 классы) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина. – М. : Баласс, 2013. – 80 с., ил. (Образовательная система «Школа 2100»).

В данной программе изменено количество часов на изучение отдельных тем, скорректированы задачи, цель обучения, дополнены формы, методы и средства обучения.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки»: воспитание потребности в здоровом образе жизни учащихся посредством развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки»

Обучающие:

- формирование первоначальных представлений об общей физической подготовке;
- формирование умений организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование потребности в физической и умственной деятельности, интереса к активному образу жизни;
- обучение навыкам оказания первой помощи при травмах, самоконтроль
- формирование знаний базовой спортивной терминологии;
- формирование основ правильного питания.

***Развивающие*:**

- развитие общих и специальных способностей у учащихся: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация;
- создать условия для развития общих познавательных способностей, таких как: восприятие, сенсомоторика, память, внимание, мышление;
- развить эмоционально-волевую сферу;
- развитие интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом.
- развитие общих и специальных способностей у учащихся: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация;
- создать условия для развития общих познавательных способностей, таких как: восприятие, сенсомоторика, память, внимание, мышление;
- развить эмоционально-волевую сферу;
- развитие интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание коллективизма, освоения стандартов культуры труда и общения;
- воспитание положительного отношения к занятиям общей физической подготовкой.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки» направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности.

Актуальность обучения детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы, средств и методов, которые использует педагог, возрастным и индивидуальным

особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных физических упражнений, двигательных умений и навыков

Занятия в объединении «Общая физическая подготовка» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью развития мотивации к здоровому образу жизни, укрепления здоровья и закаливания занимающихся, подготовки воспитанников в процессе занятий к труду, к активной общественной деятельности.

В соответствии со стандартами второго поколения, данная программа направлена на формирование таких **ключевых компетенций** (наращивания потенциала в области физической культуры и спорта), как личностная компетентность, социальная компетентность, познавательная компетентность, предметно-деятельностная компетентность.

В целом же программа «**Основы физической подготовки**» направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки» заключается в том, что физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлены на разностороннюю физическую подготовку. Обучение строится по единой схеме и предусматривает: теоретические и практические занятия, тренировки, выполнение контрольных нормативов (зачет), участие в соревнованиях, судейскую практику; формирование обязательных знаний по соблюдению правил техники безопасности во время занятий и формированию знаний о здоровом образе жизни.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:

- технологии проблемного обучения;
- игровых технологий;
- групповых технологий;
- здоровьесберегающих технологий;
- технологии личностно-ориентированного обучения;
- проектной технологии;
- технологии развивающего обучения.

Принципы, положенные в основу программы:

- принцип добровольности;
- принцип сотрудничества и сотворчества;
- принцип доступности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.

Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки»

заключаются в развитии мотивации к здоровому образу жизни, в формировании знаний о правильном питании, умении соблюдать режимные моменты, гигиену, получат знания о правильном питании. Также программа предполагает увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей детей.

Реализация программы предусматривает совместную деятельность педагога, учащихся, их родителей: организацию и проведение спортивных праздников, соревнований.

Возраст детей дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки»

Программа предназначена для детей в возрасте **от 6 до 14 лет.**

На начальном этапе освоения программы базовые знания не требуются.

Минимальный возраст для зачисления на обучение: **6 лет.**

В объединение принимаются учащиеся предоставившие справку от врача о состоянии физического здоровья, разрешающую посещать спортивное объединение.

По периодизации Д.Б. Эльконина данный возраст относится к подростковому возрасту (от 11 до 14 лет).

Ведущая деятельность в этот период – деятельность интимно-личностного, эмоционального общения со сверстниками, возникает объединение с равными себе по возрасту детьми, появляются лидеры.

Система отношений: человек-человек. Возникает "чувство взрослости" - особая форма новообразования сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими, находит образцы для подражания, перестраивает свою деятельность и отношения. Здесь важно, чтобы круги общения ребенка не выходили из-под контроля взрослых - "трудный возраст", "переломный возраст.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки»: 1 год обучения (72 час).

II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки»

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в программу. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, правильное питание, самоконтроль	6	2	4
2	Спортивные игры	32	2	30
3	ОФП	32	1	31
4	Итоговый контроль. Проектная деятельность.	2	-	2
	ИТОГО:	72	5	67
Форма промежуточной аттестации				**Сдача нормативов, тест**

Содержание изучаемого курса

1. Введение в программу

теория: Знакомство с детьми. Экскурсия по учреждению. Режим работы. Правила безопасного труда и личной гигиены. Организационные вопросы. Гигиена одежды, обуви. Влияние табака и алкоголя на здоровье ребенка. Правильное питание, режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе.

практика: Текущая диагностика в форме теста.

2. Спортивные игры.

теория: Знакомство с играми и правилами: баскетбол, флорбол, городки, бейсбол.

практика: Спортивные игры. Текущий контроль в форме спортивных состязаний.

3. ОФП

теория: Условия правильного выполнения упражнений в легкой атлетике (бег на короткие и средник дистанции, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, метание мяча), гимнастике, строевые упражнения, медбол. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения со скакалкой, с гантелями, кувырки. Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке, канате, скамейке. Прыжки.

практика: Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три; смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Упражнения для различных мышечных групп. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и до 30м и в медленном темпе до 500м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Текущий контроль- соревнования.

4. Итоговый контроль. Проектная деятельность.

теория: Тестирование общей физической подготовленности воспитанников через включение их в проектную деятельность (Спортивный праздник, защита мини-проектов) Определение уровня овладения теоретическими знаниями по физической культуре, практическими умениями и навыками в базовых видах спорта.

практика: Выполнение нормативов физической подготовки.

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивно й направленности «Основы физической подготовки»

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии

Обучение проводится в групповой форме.

Формы занятий

Формы аудиторных занятий:

- комбинированное учебно-тренировочное занятие.

Формы внеаудиторных занятий:

-соревнования;

Наполняемость объединения: 15 человек.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю

Количество за учебный год: 72

Средства обучения
Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

№ П/П	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивная форма	12
2	комплект для занятий по общей физической подготовке	1
3	комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми	1
4	Комплект оборудования для подвижных игр	1
5	Ковер гимнастический	13
6	Скакалка	13
7	Гантели	13
8	Мячи	5
9	Эстафетная палка	2
10	Комплект оборудования для игры в баскетбол	1
11	Комплект оборудования для игры в флорбол	1
12	Комплект оборудования для игры в медбол	1
13	Комплект оборудования для игры в городки	1
10	Бумага офисная	1 пачка

Перечень технических средств обучения

1	Ноутбук	1
2	Презентации к занятиям	20

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Основы физической подготовки»

Личностные результаты

В результате освоения программы учащийся будет способен:

- ориентироваться на безопасный и здоровый образ жизни;
- ориентироваться на коллектив, осваивать стандарты культуры труда и общения;
- положительно относиться к занятиям общей физической подготовки;
- понимать основы правильного питания.

Метапредметные результаты

В результате освоения программы учащийся *будет способен:*

- развить общие и специальные способности: выносливость: сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация;
- нуждаться в физической и умственной деятельности, интереса к активному образу жизни;
- нуждаться в развитии общих познавательных способностей: восприятие, сенсомоторика, память, внимание, мышление;
- проявлять интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Предметные результаты

В результате освоения программы учащийся *будет способен:*

- знать правила техники безопасности, правила поведения и спортивную терминологию во время занятий;
- иметь представления об общей физической подготовке, основы личной гигиены, гигиены сна, питания, отдыха;
- грамотно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- оказать элементарную первую помощь при травмах, знать о понятии «самоконтроль».

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Основы физической подготовки»

Система оценки результатов освоения программы состоит из:

-текущего контроля успеваемости;

-промежуточной аттестации учащихся;

-итоговый контроль (проектная деятельность, спортивный праздник).

Порядок осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся регламентируется Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля их успеваемости.

- **Текущий контроль –** текущая диагностика проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;

- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ требованиям, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;

- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

- **Промежуточный контроль –** промежуточная диагностика (проводится в конце учебного периода)

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- - соотнесение этого уровня с требованиями к результатам, определенным в дополнительной общеразвивающей программе; - оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеразвивающей программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Срок промежуточной аттестации проведения: май

Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативов, тест.

Система фиксации промежуточной аттестации (Приложение 3)

Формы текущего контроля: тест, участие в конкурсах, спортивных праздниках, мероприятиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Найминова, Э. Физкультура: Методика преподавания. Спортивные игры : книга для учителя/ Э. Найминова.- Ростов-на-Дону Феникс - 256 с.

2. Гигиена детей и подростков / под ред. В. Н. Кардашенко. - М. - Медицина - 1980г. - с. 41-115.

Егоров, Б.Б. Физическая культура: учеб. для общеобразоват. учреждений : в 2 кн. Кн. 2 (3-4 классы) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина. – М. : Баласс, 2013. – 80 с., ил. (Образовательная система «Школа 2100»).

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский.-М.: Физкультура и спорт, 1966. — 200 с.

4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

5. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

6. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методичес кое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139 с.

7. Ладодо, К.С., Дружинина Л.В. Продукты и блюда в детском питании/ К.С. Ладоддо. - М., 1991.-192 с.

8. Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват.организаций / В.И. Лях.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2014.- 256 с.

9. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова.-М.: Тера-Спорт, 2000. -. 72 с.

10. Скачков, И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе: книга для учителя: из опыта работы. М.: Просвещение, 1991.- 64 с.

11. Спортивные игры на уроках физкультуры / под общ. Ред. О.Листова. М.: Спорт Академ-Пресс, 2001.-140 с.

12. Физиология развития ребенка / под ред. В.И.Козлова, Д.А.Фарбер. М.,1983.-297 с.

13. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / под ред. М.Я. Виленского. – 3 – е изд.- М.: Просвещение, 2014.- 239 с.

14. Школа и психическое здоровье учащихся / под ред. С.М. Громбаха. М., 1988.-272 с.

Для учащихся:

1. Гигиена детей и подростков / под ред. В. Н. Кардашенко. - М. - Медицина - 1980г. - с. 41-115.

2. Егоров, Б.Б. Физическая культура: учеб. для общеобразоват. учреждений : в 2 кн. Кн. 2 (3-4 классы) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина. – М. : Баласс, 2013. – 80 с., ил. (Образовательная система «Школа 2100»).

3. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова.-М.: Тера-Спорт, 2000. -. 72 с.

Приложение №1

Оценочные материалы.

Результаты дают возможность педагогу:

- скорректировать собственную деятельность и содержание образовательного процесса;
- определить, насколько эффективно используется физический потенциал учащихся;
- увидеть возможность реализации индивидуального подхода к развитию каждого учащегося

Физическая подготовленность проверяется по основным критериям: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается перечень тестов общих для учащихся.

1. Тест на определение скоростных качеств.
2.Тест на определение координационных способностей.
3.Тест на определение выносливости.
4.Тест на определение скоростно-силовых качеств.
5.Тест на определение гибкости.
6.Тест на определение силовых способностей.

Оборудование для диагностики

При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:

•прыжковая яма для выявления скоростно-силовых качеств;
•перекладина и мешочки с песком 150-200гр. для выявления силовых качеств;
•гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;
•беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости.

Правила проведения диагностики.

При тестировании детей следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения диагностики

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию
за исследуемый период.
Во время тестировании важно учитывать:
•индивидуальные возможности ребёнка;
•особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитие ребёнка.
Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол тестирования (форма свободная). В протокол записываются результаты на конец 1 полугодия и конец года всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей.

Приложение №2

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Раздел, тема	Формы занятий	Методы проведения занятий	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	Введение в программу. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, правильное питание, самоконтроль	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Презентация к занятию, спортивное оборудование	Участие в спортивных праздниках, соревнованиях, тест
2	Спортивные игры	учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Презентация к занятию, спортивное оборудование, атрибуты для спортивных игр	Участие в в спортивных праздниках, соревнованиях, тест
3	ОФП	учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Презентация к занятию, спортивное оборудование	Участие в спортивных праздниках, соревнованиях, тест
4	Итоговый контроль. Проектная деятельность.	соревнования	Репродуктивный, частично - поисковый	Презентация к занятию, спортивное оборудование	Сдача нормативов, тест.