

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

«Рассмотрено»
Протокол №1 от 28.08.2018 г.
заседания методического совета

«Утверждено»
Приказ № 293-о от 30.08.2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СИЛЬНЕЕ, БЫСТРЕЕ, ВЫНОСЛИВЕЕ»

Возраст воспитанников – 12-17 лет

Срок реализации программы – 2 года

Направленность – физкультурно-спортивная

Составитель:

педагог дополнительного образования

Игнатенко Маргарита Николаевна

Салехард

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа разработана для реализации в системе дополнительного образования. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в системе дополнительного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна. Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением

специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Сроки реализации программы: 2 года.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в образовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 академических часа.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Объём программы: 280 часов.

1-й год обучения 136 часа, которые распределяются следующим образом:

- 1 Понятие «физическая культура» - 4ч.
- 2 Легкая атлетика – 20ч.
- 3 Общая физическая подготовка – 40ч.
- 4 Гимнастика – 26ч.

- 5 Аэробика – 30ч.
- 6 Фитбол-гимнастика – 14ч.
- 7 Итоговое занятие – 2ч.

2-й год обучения 144 часа, которые распределяются следующим образом:

- 1 Понятие «физическая культура» - 4ч.
- 2 Основы медицинских знаний – 8ч.
- 3 Легкая атлетика – 20ч.
- 4 Общая физическая подготовка – 42ч.
- 5 Гимнастика. – 26ч.
- 6 Аэробика – 28ч.
- 7 Фитбол-гимнастика – 14ч
- 8 Итоговое занятие – 2ч.

Возраст обучающихся

В секцию «Сильнее, быстрее, выносливее» принимаются все желающие мальчики и девочки, юноши девушки в возрасте 12-17 лет (6-11 класс), не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся составляет 15 человек в одной группе.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповое;
- индивидуальное;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;
- учебная игра.

Эта программа построена с учетом постепенного овладения техникой занятий и увеличения трудовой нагрузки. Темы занятий отражаются в тематическом плане на каждый год. Основными формами занятий являются индивидуальные и групповые занятия, тренировочные занятия, т.е. во время каждого занятия в группе каждому ребенку уделяется отдельное время и осуществляется индивидуальный подход.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

К концу года обучения учащиеся должны получить:

Знания: - основы спортивной тренировки;

- правила оказания первой помощи;
- правила регулирования тренировочной нагрузки;
- правила самостоятельной разминки.

Умения:

- правильно использовать спортивные снаряды;
- координировать нагрузку;

Материально-техническая база для реализации программы:

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

Степ-платформа

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и

взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Учебно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Понятие «физическая культура»	4	2	2	Практическое занятие Конспект.
2	Легкая атлетика	20	-	20	Практическое занятие
3	Общая физическая подготовка	40	8	32	Конспект. Практическое

					занятие
3.1	Игровые виды спорта	24	4	20	Конспект. Практическое занятие
3.2	Тяжелая атлетика	16	4	12	Конспект. Практическое занятие
4	Гимнастика.	26	6	20	Конспект. Практическое занятие
5	Аэробика	30	2	28	Конспект. Практическое занятие
6	Фитбол-гимнастика	14	-	14	Практическое занятие
7	Итоговое занятие.	2	-	2	Практическое занятие
Итого		136	18	118	

Содержание программы

Раздел 1. Понятие «физическая культура» (4 часа)

Теория: Рассмотрение понятия физическая культура.

Практика: Сдача контрольных нормативов

Раздел 2. Легкая атлетика (20 часов)

Практика: Бег на короткие и средние дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с препятствиями (с учетом и без учета времени). Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (40 часов)

3.1 Игровые виды спорта.

Теория: Основные правила игры в баскетбол, гандбол и футбол

Практика. Технические элементы спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

3.2 Тяжелая атлетика

Теория: Основные понятия в тяжелой атлетике.

Практика: Техника толчка и рывка гири. Комплексы упражнений на силовых тренажерах.

Раздел 4. Гимнастика (26 часов)

Теория. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Названия гимнастических снарядов. Основная терминология в гимнастике.

Практика. Изучение отдельных элементов акробатики. Составление и выполнение акробатических комбинаций и соединений. Упражнения на снарядах.

Раздел 5. Аэробика (30 часов)

Теория: Основные термины в аэробике

Практика: Комплексы упражнений на степ-платформах и без.

Раздел 6. Фитбол-гимнастика (14 часов)

Практика: Комплексы упражнений с фитбол-мячами.

Раздел 7. Итоговое занятие (2 ч.)

Практика: Сдача промежуточных контрольных нормативов. Подведение итогов года.

Учебно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Понятие «физическая культура»	4	2	2	Практическое занятие Конспект.
2	Основы медицинских знаний	8	6	2	Практическое занятие Конспект.
3	Легкая атлетика	20	-	20	Практическое занятие
4	Общая физическая подготовка	42	6	36	Конспект. Практическое занятие
4.1	Игровые виды спорта	24	4	20	Конспект. Практическое занятие
4.2	Тяжелая атлетика	18	2	16	Конспект. Практическое занятие
5	Гимнастика.	26	2	24	Конспект. Практическое занятие
6	Аэробика	28	2	26	Конспект. Практическое занятие
7	Фитбол-гимнастика	14	2	12	Практическое занятие
8	Итоговое занятие.	2	-	2	Практическое занятие
Итого		144	20	124	

Содержание программы

Раздел 1. Понятие «физическая культура» (4 часа)

Теория: Рассмотрение понятия физическая культура.

Практика: Сдача контрольных нормативов

Раздел 2. Основы медицинских знаний (8 часов)

Теория: Основные причины травматизма на занятиях спортом

Практика: Оказания первой медицинской помощи на занятиях в спортивном зале

Раздел 3. Легкая атлетика (20 часов)

Практика: Бег на короткие и средние дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с препятствиями (с учетом и без учета времени). Техника метание гранаты весом 500 гр. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (42 часов)

4.1 Игровые виды спорта.

Теория: Основные правила игры в баскетбол, гандбол и футбол

Практика. Технические элементы спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр. Учебная игра в футбол, гандбол и баскетбол.

4.2 Тяжелая атлетика

Теория: Основные понятия в тяжелой атлетике.

Практика: Техника толчка и рывка гири. Комплексы упражнений на силовых тренажерах.

Раздел 5. Гимнастика (26 часов)

Теория. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Названия гимнастических снарядов. Основная терминология в гимнастике.

Практика. Изучение отдельных элементов акробатики. Составление и выполнение акробатических комбинаций и соединений. Упражнения на снарядах. Преодоление полосы препятствий.

Раздел 6. Аэробика (28 часов)

Теория: Основные термины в аэробике

Практика: Комплексы упражнений на степ-платформах и без.

Раздел 7. Фитбол-гимнастика (14 часов)

Практика: Комплексы упражнений с фитбол-мячами.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)

Практика: Сдача промежуточных контрольных нормативов. Подведение итогов года.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год			34	34	
2 год			36	36	

Используемая и рекомендуемая литература.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
2. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004г.
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2012 год.
9. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2016 год.
10. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1999 год.