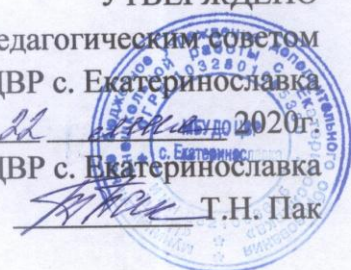


Российская Федерация
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы с. Екатеринославка

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
МБУ ДО ЦВР с. Екатеринославка
Протокол № 2 от 22.08.2020г.
Директор МБУ ДО ЦВР с. Екатеринославка
Т.Н. Пак



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
Общая физическая подготовка

Программа: модифицированная интегрированная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет
Количество групп: 2
Количество обучающихся : 1-я группа 8 человек
2-я группа 9 человек
Количество часов в неделю: 9 часов в неделю
Количество часов на каждую группу: 1-я группа 3 часа в неделю;
2-я группа 6 часов в неделю

Автор: Шумейко Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования

с.Екатеринославка, 2020 г.

ПРОГРАММА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность образовательной программы – физкультурно – спортивная.
Форма организации образовательного процесса – групповая, индивидуальная.

1 Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана для реализации в учреждении дополнительного образования Программа предусматривает дополнительное образование и дальнейшее физическое развитие детей младшего, среднего и старшего возраста, совершенствование их спортивного мастерства.

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 деятельности школы и системы дополнительного образования

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.

. **Отличительная особенность программы** заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость; повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта

Цель программы: Создание условий для занятий спором, формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, потребности в здоровом образе жизни.

Основными задачами секции являются:

- вовлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- методическая работа по развитию юношеского спорта;
- оказание помощи школе в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями программ по видам спорта.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО)- 1-2 год обучения
- этап начальной подготовки (НП-1) –3-5 год обучения

- этап начальной подготовки (НП-2) –6-8 год обучения

Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа являются (7 – 10 лет):

- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- социализация детей и подростков: воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

- воспитание трудолюбия;

- ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни;

Основные задачи этапа начальной подготовки (11-13лет):

- Дальнейшее укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;

- Формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

- Овладение техникой выполнения физических упражнений;

- Развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники в лёгкой атлетике, лыжных гонках, атлетической гимнастике (по видам специализации)

- Поэтапный последовательный отбор детей в учебно-тренировочную группу;

- Формирование волевых и морально-этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни;

- Привитие норм личной гигиены и самоконтроля;

Основные задачи учебно-тренировочного этапа (14-18лет):

- Укрепление здоровья, и значительное повышение функциональных возможностей организма;

- Овладение техникой выполнения сложных физических упражнений;

- Целесообразное развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения сложных координационных движений, используемых в избранных видах спорта

- Расширение и совершенствование тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта;

- Повышение спортивного мастерства, путем выполнения нормативных требований и участия в соревнованиях , сдаче норм ГТО.

- Воспитание специальных физических качеств.

Программа рассчитана на 6-8 лет обучения в зависимости от возраста и уровня физической подготовки занимающихся.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы секции являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед по темам, изложенным в программе

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, районных и областных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

Прогнозируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции 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 в секции 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 технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план

Таблица -1

		1-2 год обучения	3-5 год обучения	6-8год обучения
Количество занятий в неделю		3	3	3
		Кол-во часов		
Количество часов в неделю		3	6	6
Раздел подготов ки	Общая физическая подготовка	76	126	90
	Силовая подготовка	18	72	108
	Участие в соревнованиях		4	4
	Теоретическая подготовка	8	8	8
	Сдача контрольных нормативов Сдача норм ГТО	6	6	6
Общее количество часов		108	216	216

3.Содержание программы

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие: правила поведения учащихся на занятиях, в тренажёрном зале, техника безопасности, спортивный инвентарь и уход за ним.
- 2.История развития физической культуры и спорта.

		раз	кол-во раз					
7-8	5	4	10	140	40	23		
	4	2	7	115	30	21	-	-
	3	1	3	100	15	18		
9	5	5	13	150	70	25		
	4	3	9	125	60	23	-	-
	3	1	5	110	50	21		
10	5	5	15	160	90	28	10.5	5.50
	4	3	10	140	80	25	11.6	6.10
	3	2	6	120	70	23	12.0	6.50
11	5	7	17	170	34	35	10.2	4.30
	4	5	12	155	32	30	10.5	5.00
	3	3	7	135	30	20	11.3	5.30
12	5	8	20	175	46	40	9.8	4.20
	4	6	15	165	44	35	10.2	4.45
	3	4	10	145	42	25	11.1	5.15
13	5	9	23	180	54	45	9.4	4.10
	4	7	18	170	52	40	10.0	4.30
	3	5	13	150	50	35	10.8	5.00
14	5	10	25	190	56	48	9.0	3.50
	4	8	20	180	54	43	9.7	4.20
	3	5	15	165	52	38	10.5	4.50
15	5	11	32	210	58	50	8.5	3.40
	4	9	27	200	56	45	9.2	4.10
	3	7	22	180	54	40	10.0	4.40
16	5	12	32	220	65	52	14.4	3.30
	4	10	27	210	60	47	14.8	4.00
	3	8	22	190	50	42	15.5	4.30
17	5	14	32	230	70	55	13.8	3.20
	4	11	27	220	65	49	14.2	3.50
	3	9	22	200	55	45	15.0	4.20

Девочки

7-8	5		5	120	50	18		
	4		3	110	30	15	-	-
	3		1	90	20	10		
9	5		8	135	80	20		
	4		4	115	70	17	-	-
	3		2	105	60	12		
10	5		10	150	90	25	11.0	6.10
	4		6	130	80	20	12.3	6.30
	3		2	120	70	15	12.9	6.50
11	5		12	160	38	30	10.3	5.0
	4		8	150	36	20	11.0	5.30
	3		3	130	34	15	11.5	6.00
12	5		15	165	48	35	10.0	2.22
	4		10	155	46	30	10.7	2.55
	3		5	140	44	20	11.3	2.80

13	5		18	170	52	38	9.8	2.15
	4		12	160	50	33	10.4	2.25
	3		8	145	48	25	11.2	2.60
14	5		19	175	62	38	9.7	2.15
	4		13	165	60	33	10.4	2.25
	3		9	156	58	25	11.2	2.60
15	5		20	180	66	40	9.4	2.05
	4		15	170	64	35	10.0	2.20
	3		10	155	60	26	10.5	2.55
16	5		20	185	75	40	16.5	2.10
	4		15	170	70	35	17.2	2.25
	3		10	160	60	30	18.2	2.60
17	5		20	185	80	42	16.2	2.10
	4		15	170	75	36	17.0	2.20
	3		10	155	65	30	18.0	2.50

Сдача норм ГТО согласно возрастным ступеням развития

Упражнения для развития двигательных качеств

Таблица 3

Содержание	Возраст			
	7-10	11-13	14-15	16-18

Для развития силы				
1.Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+
2.Упражнения с гантелями	1 кг	1-3	3-5кг	+
3.упражнения с гирями	-	10кг	12кг	+
4. Упражнения со штангой	-	10кг	+	+
5. силовые упражнения с собственной массой	+	+	+	+
6. Упражнения с партнёром	-	+	+	+
7. подвижные игры	+	+	+	+
Скоростно-силовые				
1. Прыжки через скакалку	+	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+	+
3. Многоскоки	-	+	+	+
4. Выпрыгивания из приседа	-	+	+	+
5. Прыжки с места	+	+	+	+
6. Бег с партнёром на спине	-	-	+	+
7. Передвижение с отягощением	-	-	+	+
8. Метание мяча, гранаты	+	+	+	+
9.Метание набивных мячей	+	+	+	+
10. Бег на 30, 60 м.	+	+	+	+
11. Челночный бег	+	+	+	+

<p>На общую и силовую выносливость</p> <p>1. Кросс</p> <p>2. Бег в гору</p> <p>3. Прыжки со скакалкой (1-3 мин.)</p> <p>4. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (подскоки 50раз, приседания 30 раз, отжимания 20 раз)</p> <p>5. Круговая тренировка</p> <p>6.Серийное выполнение силовых упражнений</p>	+	+	+	+
<p>На координацию движений</p> <p>1.Разнонаправленные движения руками и ногами Одновременно и последовательно</p> <p>2. Жонглирование различными предметами</p> <p>3.Метание на точность</p> <p>4.Полосы препятствий</p> <p>5. Эстафеты</p> <p>6. Подвижные игры</p>	+	+	+	+
<p>На гибкость</p> <p>1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений</p> <p>2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой</p> <p>3. Маховые движения руками и ногами</p> <p>4. Гимнастические упражнения</p> <p>5. Стретчинг</p>	+	+	+	+

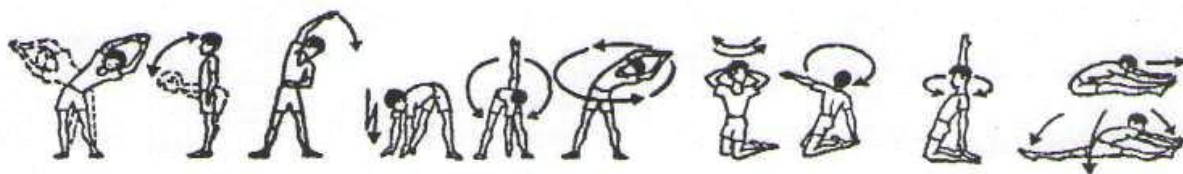
Упражнения для мышц шеи и кистей рук



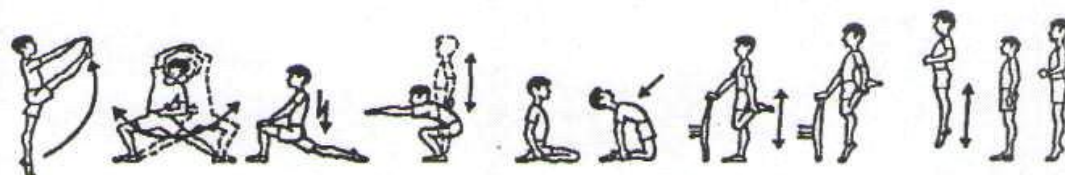
Упражнения для мышц рук



Упражнения для мышц туловища



Упражнения для мышц ног



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическое воспитание. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Москва, 1989г.
2. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. Мальцев А. И. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005г.
3. Общая физическая подготовка. Гришина Ю. И. Ростов- на- Дону: Феникс, 2014г.
4. Гимнастика мужчины. Решетников Г. С. Москва, "Физкультура и спорт", 1986г. спорт", 1988г
5. Молодому коллеге. Озолин Н.Г. Москва, "Физкультура и спорт", 1988г.