

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» Р.П. БАЗАРНЫЙ КАРАБУЛАК БАЗАРНО-
КАРАБУЛАКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 10
от « 24 » мая 2021 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
М.В.Васильев
«24» мая 2021 г.



**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Общая физическая подготовка»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 2 недели (8 часов)

Автор-составитель:
Шеломенцев В.В.
тренер-преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Базарный
Карабулак

Базарный Карабулак
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка	2
Цель и задачи программы	4
Планируемые результаты программы	4
Учебный план	5
Содержание программного материала	6

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

Календарный учебный график	8
Условия реализации программы	8
Методические материалы	9
Формы аттестации и оценочные материалы	10
Список литературы	11

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности «Общая физическая подготовка» разработана на основе следующих федеральных документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 г.);
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 г. № 09-3242);
- Устава МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Базарный Карабулак Базарно-Карабулакского муниципального района Саратовской области;
- «Санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)
- «Правил персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области» (утв. приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 г. № 1077, с изменениями от 14.02.2020 г., от 12.08.2020г.)
- Постановления правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

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.

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 в школе 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.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что ее реализация в летний период является формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития.

Возраст детей

Программа рассчитана на обучающихся 12-15 лет.

Наполняемость группы – 12-15 чел.

Объем и сроки реализации. 8 часов, которые реализуются в течение 2-х недель, т.е. с 19 июля по 31 июля 2021 г.

Режим работы

Составляет 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом 15 минут, на стадионе «Колос».

Форма контроля - тестирование.

Цель и задачи программы

Цель. Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения детей в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи.

Образовательные:

- формирование устойчивого интереса к играм базовых видов спорта, физическим упражнениям;
- развитие двигательных способностей.

Воспитательные:

- формирование дружелюбия, коммуникабельности, интереса к сотрудничеству, дисциплинированности;
- формирование умения доводить начатое дело до конца.

Развивающие:

- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Планируемые результаты.

Образовательные:

Обучающийся должен знать:

- Правильную технику выполнения элементов игр базовых видов спорта;

Обучающийся должен уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Личностные:

- формирование дружелюбия, коммуникабельности, интереса к сотрудничеству, дисциплинированности;
- формирование умения доводить начатое дело до конца.

Метапредметные:

- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» - 8 часов

№ п/п	Наименование и содержание тем	Количество часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка.	2	0	2	тестирование
3	Футбол	3	0	3	тестирование, игра «Футбол»
4	Волейбол	2	0	2	тестирование, игра «Волейбол»
	Итого:	8	1	7	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка:

- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.

- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;

- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в длину с места, отжимание в упоре лежа;

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;

- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;

- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;

- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом в игре «Футбол»: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- обучение технике игры «Волейбол»: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Срок реализации программы – с 19 июля по 31 июля 2021 г.

№ п/п	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Всего часов	Форма контроля и аттестации учащихся
1			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка» Бег на короткие дистанции.	1	
2			Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	2	
3			Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	
4			Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника	1	
5			Игра «Футбол»	1	
6			Освоение основных приемов игры, передачи мяча. Игра «Волейбол»	1	
7			Игра «Волейбол»	1	

Условия реализации программы.

Методическое обеспечение:

- Информационная и справочная литература.
- Разработки и конспекты занятий.
- Наглядные тематические пособия.

Формы организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в очной форме. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся на свежем воздухе на стадионе «Колос» и в просторном, светлом спортивном зале, отвечающем санитарно-гигиеническим требованиям, с достаточным освещением.

Материалы и инструменты:

- Волейбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Сетка волейбольная;
- Секундомер.

Кадровое обеспечение:

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» осуществляют тренеры-преподаватели МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Базарный Карабулак, прошедшие курсы профессиональной переподготовки «Педагог дополнительного образования».

Методические материалы.

Занятия в спортивном зале состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы. При проведении занятий используются дидактические материалы, наглядные пособия.

Практическая часть занятий проводится на стадионе «Колос».

При ведении занятий используются информационно – коммуникативные технологии, технологии проблемного и диалогового обучения, технологии личностно-ориентированного и игрового обучения.

Методы воспитательной работы с детьми:

- методы формирования познания – убеждение, инструктаж, рассказ, лекция, беседа, объяснение, разъяснение, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – упражнение, поручение, педагогическое требование, общественное мнение, воспитательные ситуации;
- методы стимулирования – мотивация – соревнование, поощрение.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:

- *текущий контроль* в форме бесед, наблюдений, самоконтроля и самооценки
- *промежуточный контроль* в форме беседы, опроса по теоретическим знаниям и тестирования по общей физической подготовке;
- *итоговый контроль* в форме тестирования по общей физической подготовке и открытые занятия в соревновательной форме по футболу и волейболу.

Формы и критерии оценки учебных результатов программы:

- уровень общей физической подготовки оценивается по итогам тестирования (в соответствии с нормативами тестирования);
- уровень выполнения технических элементов спортивных играх оценивается в соответствии с субъективной экспертной оценкой педагога;
- уровень теоретических знаний оценивается в соответствии с субъективной экспертной оценкой педагога.

Формы подведения итогов реализации программы: открытые соревновательные занятия.

Нормативы тестирования по общей физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы		12 лет			13 лет			14 лет			15 лет		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	Д	5,8	6,1	6,5	5,3	5,6	6,0	5,1	5,6	6,0	5,0	5,5	5,9
		М	5,5	5,8	6,2	5,0	5,3	5,6	4,8	5,1	5,4	4,6	4,9	5,3
2	Прыжок в длину	Д	165	155	140	170	160	145	175	165	156	180	170	155
		М	175	165	145	180	170	150	190	180	165	210	200	180
3	Отжимание в упоре лежа (раз)	Д	15	10	5	18	12	8	19	13	9	20	15	10
		М	20	15	10	23	18	13	25	20	15	32	27	22

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога

1. «Все, что тебя касается». Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков». «Здоровая Россия». Москва, «Просвещение», 2007.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.

Для детей

1. С.А. Кувватова, Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д. Феникс, 2011