

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №2
от «26» ноября 2019 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №2
от «26» ноября 2019 года
Директор МАУ ДО «ЦДТ»
О.Е. Жданова



**Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА»
(ВПК «Витязь»)**

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования:

Пылявец Андрей Юрьевич

г. Серов

2019 г.

Содержание

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебно-тематический план | 6 |
| 3. | Содержание тем | 7 |
| 4. | Календарно-тематическое планирование | 12 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение образовательной программы | 14 |
| | Учебно-методическое обеспечение | 15 |

1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативные акты:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014 г. № 1726-р).

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. 17 декабря 2010 г. № 1897).

- Решение комитета по социальной политике Законодательного собрания Свердловской области от 02.05.2015 г № 68/5 О рекомендациях «круглого стола» на тему «Дополнительного образования детей в Свердловской области: состояние, проблемы, перспективы и пути совершенствования нормативного правового обеспечения».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования».

Данная программа составлена на основе «Внеурочная деятельность учащихся» Серия «Работаем по новым стандартам» основана в 2010 г. Автор программы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М., Просвещение, 2011 г.

Оригинальность данной программы заключается в том, что помимо совершенствования физических качеств она затрагивает большое внимание на обучение игровым видам спорта, что способствует развитию у занимающихся развитию морально-волевых качеств.

Цель: Развитие физических и морально-волевых качеств у занимающихся.

Задачи:

- Укрепления здоровья занимающихся.
- Соблюдение занимающимися личной гигиены.
- Гармоничное развитие физических качеств.
- Научить контролировать свое самочувствие при выполнении физических упражнений.
- Формирование навыков выполнения различных двигательных действий в игровых видах спорта.
- Воспитание дисциплинированности.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Группы не менее 15 человек. Форма проведения: теоретическая (беседа), практическая, комбинированная, соревновательная.

Ожидаемый результат.

По окончании первого года обучения:

- Повышение уровня физической подготовленности.
- Иметь навыки выполнения различных двигательных действий.
- Иметь понятие о терминологии спортивных упражнений.
- Иметь понятие об основах индивидуальной и общей гигиены.
- Иметь понятие о причинах травматизма и его профилактике.
- Выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики, а также комплексы на развитие физических качеств (гибкость, сила, выносливость, координация, быстрота).
- Контролировать режим нагрузок по внешним признакам.
- Взаимодействовать в коллективе в процессе занятий.

Методы диагностики достижений обучающихся

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год.

Форма подведения итогов реализации образовательной программы

В конце учебного года все учащиеся сдают контрольные зачеты, проводятся внутренние соревнования по результатам, которых подводятся итоги, по которым проводится набор в группы следующего этапа многолетней подготовки.

2 Учебно-тематический план

| № п/п | Раздел, тема | Всего часов | Из них часов, | |
|------------------------|---|----------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| 1 | Общие основы ПП и ТБ | 1 | 1 | |
| 2 | Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль | 1 | 1 | |
| 3 | Основы спортивной тренировки | 1 | 1 | |
| 4 | Общесфизическая подготовка развития физических качеств | 45 | | 45 |
| 5 | Игровая подготовка (баскетбол, волейбол, гандбол) | 21 | | 21 |
| 6 | Контрольные испытания | 3 | 1 | 2 |
| Общее количество часов | | 72 | 4 | 68 |

3 Содержание тем

3.1 Общие основы ПП и ТБ

Правила поведения и техника безопасности на занятиях ОФП это одна из основных тем, которая должна быть хорошо освоена учащимися. Нормы поведения учащихся на занятиях регламентируют общение детей друг с другом и с учителем, отношение к инвентарю и имуществу образовательного учреждения и т.д. Учащиеся должны знать, что от соблюдения правил поведения на тренировочных занятиях зависит их здоровье и даже жизнь.

Имеющиеся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тяжёлых травм и увечий.

Существуют основные общие правила поведения на занятиях физической культурой, которые нужно усвоить всем учащимся. Согласно им каждый учащийся обязан:

- 1) добросовестно овладевать знаниями.
- 2) Практическими навыками и умениями.
- 3) Не опаздывать на учебные занятия и не пропускать их без уважительной причины
- 3) Своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды учителя.
- 4) Строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, требования, предъявляемые к спортивной форме и обуви.
- 5) Соблюдать чистоту в раздевалке, на спортивной площадке, в спортивном зале.
- 6) Беречь спортивный инвентарь и оборудование.
- 7) Не приступать к выполнению упражнений на снарядах без разрешения учителя.

Кроме правил поведения, учащимся нужно строго соблюдать соответствующие правила техники безопасности: не нарушать определённую учителем организацию урока; быть внимательным, сосредоточенным при выполнении упражнений; не забегать на соседнюю дорожку; при групповом старте не толкаться; метать мяч, гранату в определённом учителем секторе и по команде; не ходить за снарядами в поле без разрешения учителя; не выполнять сложные упражнения на гимнастических снарядах без страховки и помощи; не приземляться на соединение матов; не играть на скользком полу; избегать столкновений; следить за признаками отморожений; уступать лыжню при обгоне; не спускаться на лыжах рядом с деревьями, кустами, камнями, в перекрёстном направлении и не останавливаться у подножия горы.

3.2 Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви,

врачебный контроль

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3.3 Основы спортивной тренировки

Понятие спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные задачи тренировки. Степень тренированности спортсмена. Подготовленность спортсмена. Средства спортивной тренировки.

3.4 Общефизическая подготовка развития физических качеств

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Быстрота

Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

делится на 2 группы:

- а) быстрота одиночного движения (например бег)
- б) быстрота двигательных реакций - это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

У каждого человека существует такое явление, когда он не может "побить" свой результат.

Скоростной барьер - это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

Сенситивные периоды развития быстроты: 10 - 11 лет и 14 - 15

Ловкость

Ловкость - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

делится на две группы:

- а) статическое равновесие (без перемещения)
- б) динамическое равновесие (с перемещением)

Ловкость развивается в необычных положениях, которые выполняются при изменении внешних условий выполнения упражнения.

Очень хорошо развивают ловкость подвижные и спортивные игры.

Сенситивные периоды развития ловкости: 8 и 14 лет.

А сложная координация: 9 - 10 и 12 - 13 лет.

Сила

Сила - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

различают:

- а) абсолютная сила - это величина максимальных усилий
- б) относительная сила - это величина абсолютной силы отнесенная на килограмм массы тела

Градиент силы - это способность человека приращивать усилия в единицу времени (например подтягивание на время)

Средства развития силы

1. упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)
2. упражнения отягощенные весом собственного тела
3. упражнения на тренажерах (механотерапия)
4. статические упражнения в изометрическом режиме
5. силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу)

Методы развития силы

1. метод максимальных усилий (1 -2 повторений с максимальным весом)
2. флэшинг: суть его заключается в том, что на конкретную группу мышц делается не одно упражнение, а несколько последовательно идущих (например жмем штангу, потом выполняем разводку)
3. метод малых усилий (большое количество подходов с малым весом)
4. читинг

думаю со временем мы поговорим о них подробнее, в отдельных статьях

Сенситивные периоды развития силы: у юношей (13 -14 лет и 17 -18), у девушек (11 - 12 и 15 - 16)

Естественным путем развивается до 25 лет.

Гибкость

Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

зависит от:

1. эластичности и податливости мышц связок
2. от температуры внешней среды
3. от суточной периодики (утром, вечером)
4. от строения суставов
5. от общего состояния организма

различают:

- а) активная гибкость - увеличение амплитуды за счет напряжения мышц

б) пассивная гибкость - амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил

разница между активной и пассивной гибкостью называется "запас гибкости"

Средства развития гибкости

1. упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды
2. маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)

Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

Сенситивные периоды развития гибкости: 9 - 14 лет

активная гибкость развивается: 10 - 14 лет

пассивная гибкость: 9 - 11 лет

Выносливость

Выносливость - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

Утомление - это временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой.

Фазы утомления

а) усталость: это субъективное ощущение утомления.

Эта фаза защищает организм от утомления.

б) компенсированное утомление: при этой фазе возможно поддержание мощности работы за счет дополнительных волевых усилий.

Но при этом наблюдаются некоторые изменения в биохимической структуре движения.

с) некомпенсированное утомление: это снижение общей мощности работы, вплоть до ее прекращения.

Основным средством развития выносливости является упражнения, достаточно длительной нагрузки.

Методы развития выносливости

1. метод круговой тренировки
2. повторно-интервальный
3. игровой

Ловкость

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит

срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности

3.5 Игровая подготовка (баскетбол, волейбол, гандбол)

Основные средства.

1. Общеподготовительные упражнения:
 - а) комплексные упражнения;
 - б) подводящие игры.
2. Специально - подготовительные упражнения:
 - а) двусторонние игры с заданиями;
 - б) товарищеские игры с установкой.
3. Тренировочные формы соревновательного упражнения: контрольные игры.

3.6 Контрольные испытания

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности.

4. Календарно тематическое планирование

| № п/п | Тема | Планируемая дата | Количество часов | Содержание темы | Формы контроля |
|---|---|------------------|------------------|---|--|
| Общие основы ПП и ТБ (1 час) | | | | | |
| 1 | Общие основы ПП и ТБ | декабрь | 1 | Правила поведения и техника безопасности и на занятиях ОФП | Опрос |
| Правила личной гигиены, требование к одежде и обуви, врачебный контроль (1 час) | | | | | |
| 1 | Правила личной гигиены, требование к одежде и обуви, врачебный контроль | декабрь | 1 | Понятие о гигиене. Гигиена физического упражнения Врачебный контроль | Опрос, проверка спортивной одежды занимающихся |
| Основы спортивной подготовки (1 час) | | | | | |
| 1 | Основы спортивной подготовки | декабрь | 1 | Понятие спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. | Опрос |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (45 часов) | | | | | |
| 1 | Сила | декабрь - май | 8 | Абсолютная сила Относительная сила | Сдача зачетного упражнения, соревнования |
| 2 | Быстрота | декабрь - май | 8 | Быстрота одиночных движений. Быстрота двигательных действий | Сдача зачетного упражнения, соревнования |
| 3 | Гибкость | декабрь - май | 8 | Активная и пассивная гибкость | Сдача зачетного упражнения, соревнования |

| | | | | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|---|
| 4 | Выносливость | декабрь -май | 8 | Утомление Фазы утомления | Сдача зачетного упражнения, соревновани я |
| 5 | Ловкость | декабрь -май | 8 | Координаци я движений | Сдача зачетного упражнения, соревновани я |
| Игровая подготовка (21 час) | | | | | |
| 1 | Баскетбол | декабрь - май | 7 | Стойка баскетболис та, техника ведения мяча, передачи, броска | Контроль ное испытани е, соревнов ания |
| 2 | Гандбол | декабрь -май | 7 | Техника передачи, ведения, броска. Тактика нападения, защиты | Контроль ное испытани е, соревнов ания |
| 3 | Волейбол | декабрь -май | 7 | Подача меча, прием меча внизу, сверху, блокирован ие | Контроль ное испытани е, соревнов ания |
| Контрольные испытания (3 часа) | | | | | |
| 1 | Теория | май | 1 | Основы ПП и ТД. Основы личной гигиены. Спортивная тренировка | Проведен ие контроль ного опроса. Письмен ного тестиров ания. |
| 2 | Практика | декабрь май | 2 | Физические качества, игровая подготовка | Проведен ие контроль ных испытани й |

5 Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Учебно-тренировочные занятия проходят на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Раздевалки, душевые кабины;
- Баскетбольные кольца;
- Волейбольная сетка;
- Гандбольные ворота;
- Шведские стенки;
- Турники;
- Гимнастические маты;
- Баскетбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- Скакалки;
- Жгуты;
- лавки для отдыха занимающихся;
- Комната хранения спорт-инвентаря;
- Питьевой стол;
- Средства для зрительного восприятия учащихся.

Учебно-методическое обеспечение

1. Былеева Л. В. Подвижные игры, м., 1974 г.
2. Должников И. И. ГТО в школе. М., 1983 г.
3. Железняк Ю. Д. «Физкультура и спорт», М., «Физкультура и спорт», 1978 г.
4. Лях В. И. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
5. Интернет источник: https://studwood.ru/1029730/turizm/igrovaya_podgotovka.
6. Интернет источник: https://adaptive_physical_education.academic.ru
7. Интернет источник: