

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
г. Калач на Дону Волгоградской области



Утверждаю:
Директор МКУ ДО ДЮСШ
Алексеев А.А.
2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ОФП**

Составитель: Махина Н.В.
Заместитель директора по УВР

Тип программы: адаптированная
Срок реализации программы: краткосрочная,
Возраст участников программы: 7-17 лет

г. Калач на Дону
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по *«Общей физической подготовке» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.*

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке.

Актуальность

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься общеподготовкой на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также, на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы – это нетрадиционные виды упражнений с использованием техник стретчинга, ramping, элементы crossfit.

Настоящая программа отличается от перечисленных выше программ следующим:

- носит оздоровительно-образовательный характер;
- набор в группы ведется без отбора по физическим данным;
- направлена на спортивно-массовую работу;
- практика проведения разновозрастных занятий.

Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте от 7 до 17 лет.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем и срок освоения программы.

Курс программы по ОФП рассчитан на 1 месяц. Количество рабочих недель – 8. Программа рассчитана на 16 часов.

Наполняемость в группах составляет – 125 человек.

Форма обучения – очная, очно-дистанционная.

Формы и режим занятий. Формы проведения занятий разнообразны: *фронтальная* (работа со всей группой одновременно), *групповая* (разделение детей на подгруппы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется *индивидуальная* форма занятий (спортсмену даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы

Развитие индивидуальных способностей, самореализация личности учащегося на основе формирования интереса к спорту и физической культуре через знакомство со спортивными тренажерами.

Задачи программы

Обучающие:

- способствовать выявлению и развитию у учащихся интереса к спорту;
- научить основам техники различных видов двигательной деятельности;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры в общеобразовательной школе;
- сформировать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности;
- сформировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитать морально-этические и волевые качества;
- воспитать умение доводить дело до конца;
- научить оказывать помощь младшим товарищам;
- сформировать навык самодисциплины.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.1. Календарный учебный график

на 1 смену.

Дни	Первая половина дня
1	Занятия по технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных и спортивно-массовых занятий. медицинский осмотр
2	Занятия по общей физической и специальной подготовке. Просмотр детских кинофильмов и мультфильмов. (РДК)
3	Правила личной гигиены (викторины) Здоровый образ жизни (беседы) ОФП
4	Учебно-тренировочные занятия по борьбе дзюдо и самбо Культурно-массовые мероприятия (библиотечный час)
5	Спортивная игра «тропа дружбы»
6	Учебно-тренировочные занятия по борьбе дзюдо и самбо Активный отдых, игры, прогулки
7	Первенство лагеря по ОФП Просмотр детских кинофильмов и мультфильмов. (РДК)
8	Круговая тренировка по борьбе дзюдо и самбо Здоровый образ жизни (беседы)
9	Учебно-тренировочные занятия по борьбе дзюдо и самбо Рисуем мелом на асфальте (конкурс рисунков)
10	Спортивная эстафета (полоса препятствий, бег в мешках, метание мячей в цель). Правила питания спортсмена (беседы)
11	Технико-тактическое мастерство по борьбе дзюдо Культурно-массовые мероприятия (просмотр кинофильмов)
12	Круговая тренировка, беседы на тему по оказанию первой помощи пострадавшему

13	Марш – бросок, медицинский осмотр, спортивные игры по интересам
14	Движение первых
15	Первенство лагеря по футболу,
16	Первенство лагеря по СФП (прием контрольных нормативов) Просмотр детских кинофильмов и мультфильмов. (РДК)
17	Спортивный праздник спорт против наркотиков Беседы на тему закаливания
18	Занятия по ОФП, Библиотечный час Подвижные игры

2.1.2. Календарный учебный график

на 2 смену

Дни	Первая половина дня
1	Занятия по технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных и спортивно-массовых занятий. медицинский осмотр
2	Занятия по общей физической и специальной подготовке. Культурно-массовые мероприятия (библиотечный час))
3	Правила личной гигиены (викторины) Здоровый образ жизни (беседы) ОФП
4	Учебно-тренировочные занятия по борьбе дзюдо и самбо Просмотр детских кинофильмов и мультфильмов. (РДК
5	Движение первых
6	Учебно-тренировочные занятия по борьбе дзюдо и самбо Активный отдых, игры, прогулки
7	Первенство лагеря по ОФП Рисуем мелом на асфальте (конкурс рисунков)
8	Круговая тренировка по борьбе дзюдо и самбо Здоровый образ жизни (беседы)
9	Учебно-тренировочные занятия по борьбе дзюдо и самбо Просмотр детских кинофильмов и мультфильмов. (РДК
10	Спортивная эстафета (полоса препятствий, бег в мешках, метание мячей в цель). Правила питания спортсмена (беседы)
11	Технико-тактическое мастерство по борьбе дзюдо Групповая игра «Уличное движение»)
12	Круговая тренировка, беседы на тему по оказанию первой помощи пострадавшему
13	Марш – бросок, медицинский осмотр,

	спортивные игры по интересам
14	Технико-тактическое мастерство по борьбе дзюдо. Просмотр детских кинофильмов и мультфильмов. (РДК)
15	Первенство лагеря по футболу, Мини соревнования
16	Первенство лагеря по СФП (прием контрольных нормативов) Просмотр детских кинофильмов и мультфильмов. (РДК)
17	Спортивный праздник спорт против наркотиков Беседы на тему закаливания
18	Занятия по ОФП, Библиотечный час Подвижные игры

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале: тренировочный зал, площадью 520,1 кв.м. При зале есть три раздевалки, два туалета (мужской и женский) и душевые комнаты.

Вместительность каждой раздевалки 25-30 человек. Для оказания первой медицинской помощи в зале имеется медицинская аптечка.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем образованием и опытом работы.

Спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Телевизор	1
2.	Акустическая система	1
3.	Аптечка медицинская	1
4.	Гимнастический мат	5
5.	Канат для лазания	2
6.	Кегли комплект, шт	10
7.	Конус сигнальный оранж. пластмас.	40
8.	Свисток	3
9.	Секундомер	3
10.	Скакалка	20
11.	Стенка шведская	3
12.	Татами	80
13.	Тренажер-скамейка гимнастическая	3
14.	Турник	2
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	4
16.	Эспандер резиновый 2,6м	5
17.	Эспандер резиновый 4м	4

Инвентарь для проведения соревнований:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	весы	2 шт.
2	тренировочные боксы	8 шт.
3	стулья для тренеров	8 шт.
4	столы для судей и медиков	4 шт.
5	секундомеры	3 шт.
6	гонг (колокольчик)	3 шт.
7	доска для вывешивания стартовых протоколов	1 шт.
8	пьедестал для награждения	1 шт.
9	микрофоны для судей	3 шт.
10	корзины для мусора	5 шт.
11	принтер	2 шт.
12	канцтовары	

2.3. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Формы контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития, обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Организуется входная диагностика, промежуточная аттестация, итоговая аттестация. После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения, обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

2.4. Методические материалы.

Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебной познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1. Вводная часть – разминка и упражнения на развитие гибкости.
2. Основная часть – упражнение на развитие мышц спины и груди. Упражнения на совершенствование технических приемов. Техническая подготовка. Упражнения на координацию.
3. Заключительная часть – упражнения на развитие гибкости. Комплекс

Проведение занятий: распределение весов снарядов, количество повторений упражнений проводится с учетом возрастных данных, физической, технической подготовленности и периодичности посещений учащихся занятий.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ и объяснение*. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – учебно-тренировочное занятие, беседа, игра, соревнование, сдача нормативов.

Педагогические технологии – технология игровой деятельности, здоровьесберегающая и дистанционная технологии.

Алгоритм учебного занятия.

Части занятий	Длительность	Темп
Вводная часть (разновидности ходьбы и бега)	5 минут	умеренный
Основная часть: ОРУ с мячом, скакалкой или	45 - минут	Выше – среднего, высокий

партнером, игры и игровые упражнения с мячом.		
Заключительная часть (упражнения на растяжку, дыхательные упражнения.)	10 минут	Умеренно - медленный

Нормативно-правовая база:

1. Конвенция о правах ребёнка (Генеральная Ассамблея ООН 05.12.1989, ратифицирована Верховным Советом СССР).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р).
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
6. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Список использованной литературы

Для педагогов:

1. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
2. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136с.
4. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
5. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
6. Орехова В. «В тренажерном зале» - М., «ТЕРРА» 1997.
7. Орехова В. «Секреты гибкости» - М., «ТЕРРА» 1997.
8. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А., Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2007. – № 5. - С. 19 - 24.
9. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод.рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 2005. - 32 с.
10. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2008. – 32 с.

Для учащихся:

1. Бомпа Тудор О. Подготовка юных чемпионов. Глава 6. Развитие силы / АСТ- Астрель –2003
2. Павел Цацулин. Система русских силовых тренировок. / Питер- 2017
3. Фалеев А.В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. /Март- 2006.