



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»**

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного
района Санкт-Петербурга «На реке
Сестре»

Приказ № 115
от «30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

**Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 6 – 14 лет**

**Разработчик: Понизовский Александр Владимирович
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы - программа рассчитана на один год обучения, для учащихся возраста от 7 до 10 лет.

Актуальность программы.

Приоритетной задачей Российского государства на сегодняшний день признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др. В этот возрастной период у подростков складываются собственные моральные установки и требования, они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу. Чем насыщеннее, энергичнее их жизнь, тем более она им нравится. Дети в этом возрасте начинают активно интересоваться окружающим миром, пытаются подражать действиям взрослых, не осознавая возможных последствий. Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей этого возраста в формировании активной жизненной позиции.

В соответствии с задачами по общей физической подготовке, особенностями контингента учащихся, а также условиями проведения занятий определено содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. В процессе занятий учащиеся привлекаются к судейству, руководству командой, к помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к занятиям ОФП обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий. На каждом занятии решаются воспитательные и оздоровительные задачи.

Уровень программы: общекультурный

Объём и срок освоения программы – 72 часа, 1 год.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе через занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить действиям, необходимым для здорового и активного образа жизни
- обучить навыкам самостоятельных занятий;
- совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- дать представления об основах здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом,
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;

Воспитательные:

- формировать гражданско - патриотическое сознание;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать трудолюбие и профессиональное самоопределение;
- формировать культуру общения в социуме.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- укрепление здоровья и повышение своего мышечного тонуса,
- сформированность активной жизненной позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение.

Метапредметные результаты:

Ценностно-смысловая компетенция: принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Социально-трудовая компетенция: осуществлять поиск необходимой информации, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, осуществлять практические действия согласно поставленной задаче.

Личностные компетенция: проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии.

Коммуникативная компетенция: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своего действия, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

- будет знать основы здорового образа жизни;
- научится вести здоровый образ жизни;
- будет иметь навык самостоятельных занятий;
- научится совершенствовать двигательные умения и навыки.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы.

Группы формируются не зависимо от пола. В одном спортивном зале проводятся тренировки одновременно для мальчиков и девочек, но нагрузки дозируются в зависимости от пола и возраста.

Возможно использование дистанционного обучения, в качестве заданий.

Условия набора в коллектив.

На обучение принимаются дети в возрасте от 6 до 14 лет включительно, не имеющие ограничения для занятий физической культурой, на основании справки от врача о допуске к занятиям физической культуры. Могут формироваться как разновозрастные группы, так и разновозрастные.

Условия формирования групп: группы формируются по возрастам, 1 группа 6-10 лет; 2 группы 11-14 лет.

Количество обучающихся в группе:

1 год – не менее 15 человек.

Формы проведения занятий: учебное занятие, зачет, соревнование.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формы организации и проведения занятий – теоретические и практические занятия в форме бесед, тренировочных занятий и соревнований.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по программе проходит в формате тренировочных игр.

Материально-техническое оснащение:

спортивный зал, спортивные площадки; оборудование для степ-аэробики, лечебно-тренировочный комплекс «Тиса», баскетбольные и волейбольные мячи, прыжковая яма и сектор для метания мяча.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Лёгкая атлетика	12	-	12	Зачёт
3	Гимнастика с основами акробатики	10	-	10	Зачёт
4	Степ-аэробика	32	-	32	Зачет
5	Подвижные и спортивные игры	10		10	Зачёт
6	Сдача нормативов	4		4	Зачет
7	Итоговое занятие	2	2		Наблюдение
Итого:		72	4	68	

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»
1 год обучения**

Особенности организации образовательного процесса.

Задачи:

Обучающие:

- обучить действиям, необходимым для здорового и активного образа жизни
- обучить навыкам самостоятельных занятий;
- совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- дать представления об основах здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом,
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях.

Воспитательные:

- формировать гражданско - патриотическое сознание;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать трудолюбие и профессиональное самоопределение;
- формировать культуру общения в социуме;

Содержание программы

1. Введение.(2 часа)

Теория. Знакомство с программой обучения. Изучение правил техники безопасности при занятиях спортом. Техника безопасности: правила поведения в спортзале, на спортплощадке, при пробежках в парке или лесу, при занятиях лыжным спортом. Личная гигиена спортсмена. Требования к спортивной одежде для занятий спортом. Опрос.

2. Легкая атлетика.(12 часов)

Практика. Метание мяча. Метание гранаты. Прыжки в длину с места и с разбега бег 60 и 100 метров. Зачет.

3. Гимнастика с основами акробатики.(10 часов)

Практика. Разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой) разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). Зачет.

4. Степ-аэробика.(32 часа)

Практика. Простые шаги. Комбинации шагов. Связки. Растяжка. Силовая подготовка.

5. Подвижные и спортивные игры. (10 часов)

Практика. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры. Зачет.

6. Сдача нормативов. (4 часа)

Практика. Бег 60м, 100м; прыжки в длину с места, с разбега; метание мяча, гранаты; бег 2000м, 3000м подтягивание в висе на высокой, низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища из положения лёжа на спине; наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу; кросс 3000м по пересечённой местности.

7. Итоговое занятие.(2 часа) Подведение итогов года. Награждение лучших учащихся.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- укрепление здоровья и повышение своего мышечного тонуса,
- сформированность активной жизненной позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение.

Метапредметные результаты:

Ценностно-смысловая компетенция: принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Социально-трудовая компетенция: осуществлять поиск необходимой информации, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, осуществлять практические действия согласно поставленной задаче.

Личностные компетенция: проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии.

Коммуникативная компетенция: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своего действия, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

- будет знать основы здорового образа жизни;
- научится вести здоровый образ жизни;
- будет иметь навык самостоятельных занятий;
- научится совершенствовать двигательные умения и навыки.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Приемы и методы работы:

В процессе занятий сочетаются групповая и индивидуальная работы, в связи с тем, что каждый учащийся имеет разный темп обучения и разный уровень подготовки. Таким образом, важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к обучающимся с учетом их возрастных физических и психологических особенностей.

Индивидуальная – работа с отдельным учащимся;

Фронтальная – одновременная работа со всеми детьми;

Групповая – организация работы по малым группам от двух до трёх человек;

Коллективная – организация взаимодействия между детьми.

Применяется показ, объяснение, самостоятельная работа, обратная связь.

Педагогические принципы обучения и тренировки.

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки.

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебнотренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки). Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты. Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных

соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.- 185 с.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Из-во СГУ. - 2001. - 224 с
5. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам: Метод. пособие для студ. фак. физ.культуры по дисциплине "Лыжная подготовка". - Вологда: Русь. - 2007. - 111 с.
6. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общей редакцией М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.;

Литература для обучающихся:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001.
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М., 2001.
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М., 1979.
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М., 2007.

Оценочные материалы

Виды контроля, их периодичность

После каждого занятия проходит контроль усвоенного материала путём опроса или самоанализа. В конце программы – итоговый контроль, который заключается в сдаче нормативов.

Формы и методы отслеживания результатов:

Оценивание прогресса теоретических и практических навыков обучающегося, анализ выполнения тренировочных упражнений, соревнования, зачет по каждому разделу.

1. Результаты участия в районных соревнованиях.
2. Результаты сдачи норм ГТО.

Форма итогового контроля - сдача нормативов.

Форма и оценка результатов обучения по программе: участие в соревнованиях, бег 30м; 60м, 100м; прыжки в длину с места, с разбега; метание мяча, бег 1000 м подтягивание в висе на высокой, низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища из положения лёжа на спине; наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу; бег по пересечённой местности.

Ожидаемые результаты:

- приобретение знаний по технике безопасности при занятиях спортом
- укрепление физического здоровья;
- приобретение знаний по гигиене;
- приобретение коммуникативных навыков в условиях совместных занятий;

Диагностическая карта итогового контроля дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Предметные		метапредметные	личностные	Итого
		Теория	Практика			

Оценки по каждому показателю: от 0 до 5 баллов

0-1 Удовлетворительно – обучающийся в основном освоил основы работы с мячом, правила соревнований, основы техники и тактики движения по площадке, но ему трудно дается работа в групповых, командных упражнениях и соревнованиях. При выполнении заданий обучающийся постоянно нуждается в помощи педагога. Не контактный, замкнутый.

2-3 Хорошо – обучающийся освоил основы работы с различными мячами, правила соревнований, основы техники и тактики движения по площадке индивидуально, в парах и в команде; принял участие в тренировочном турнире, но не проявляет должной активности и самостоятельности;

4-5 Отлично - обучающийся освоил основы работы с различными мячами, правила соревнований, основы техники и тактики движения по площадке индивидуально, в парах и в команде; принял участие в тренировочном турнире в составе победившей команды. Постоянно проявляет лидерские качества, активность и самостоятельность в образовательном процессе.