

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

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Журавлёва Людмила Владимировна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе следующих нормативных документов:

- Положение о дополнительных общеобразовательных программах муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» (утв. Пр. № 119-д от 24.10.2016)
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 N 273-ФЗ);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (утв. Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41)
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.06 № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»);

Актуальность, программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения в укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы в том, что она является универсальной и может быть использована как отдельный блок для подготовки и ориентации детей для занятий в секциях различных видах спорта, так и самостоятельная физкультурно-оздоровительная программа.

После прохождения цикла обучения, обучающийся может выбрать специализацию, исходя из своего опыта, и интересов.

Объем и срок овладения программой

Программа рассчитана на 2 обучения. Объем недельной тренировочной нагрузки занимающихся 4 часов в неделю, 2 раза по 2 академических часа, занятия проводятся через два или один день, 136 часов в год.

Форма организации образовательного процесса - очная.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть (15-20 минут)

- организация обучающихся;
- подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

В вводной части занятия используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, различные виды растягивания: статическое, динамическое, пассивное.

2. Основная часть (50-60 минут)

- изучение и совершенствование техники упражнений;
- повышение физической подготовленности обучающихся;
- развитие специальных двигательных качеств.

Во время проведения основной части используется разнообразный инвентарь.

3. Заключительная часть (5-15 минут)

- восстановление организма после интенсивной работы;
- подведение итогов занятия;
- уборка инвентаря.

В заключительной части занятия используются упражнения на релаксацию, на дыхание и расслабление, стретчинг.

Методы используемые для ведения занятия:

- метод круговой тренировки;
- словесные методы: объяснение, рассказ, замечания команды, распоряжения, указания, подсчет и др.;
- наглядные методы: показ упражнений, учебных наглядных пособий.

При обучении элементам техники обязательно соблюдение последовательности этапов обучения, а именно: первичное ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в темповом режиме.

Программа предусматривает совместную деятельность педагога и обучающегося. В связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации для каждого обучающегося подбираются соответствующие методы и приёмы обучения и воспитания.

Выполнение задач программы предусматривает следующие основные направления работы:

- проведение практических занятий:

На занятиях выполняются физические упражнения, объединенные в комплексы. Эти комплексы могут быть использованы для вводной части на одном занятии и для основной части на другом занятии в зависимости от поставленных задач. Занятия включают в себя:

- комплексы атлетической гимнастики
- кроссы как самостоятельный вид;
- комплексы упражнений с фитбольными мячами;
- подвижные игры
- круговые тренировки;
- комплексы стрейчинговых упражнений

Занятия проводятся интегрировано.

Педагогические принципы:

- рациональное сочетание разных видов деятельности;
- обеспечение психологического комфорта;
- уважение к личности ребенка;
- создание ситуации успеха;
- лично - ориентированный подход.

Основной принцип обучения в группах спортивно-оздоровительного этапа – универсальность.

Цель программы: формирование потребности здорового образа жизни; совершенствование физического развития детей укрепление здоровья посредством «Общей физической подготовки»,

Задачи:

Личностные:

- развитие волевых и нравственных качеств;
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- подготовка и выполнения контрольных нормативов, предусмотренных программой;
- формирования общественных навыков поведения.

Метапредметные:

- приобретение знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- целенаправленная ориентация на выбор вида спорта, приемы самоконтроля, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, соревнований;
- привитие самостоятельности;
- развитие познавательного интереса,

Предметные:

- обучение правилам подвижных игр;
- обучение основным приёмам двигательным навыкам.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки и разработки документов годового и текущего планирования.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Гимнастика.	25	1	24
4	Легкая атлетика.	24	1	23
5	Подвижные игры.	60	2	58
6	Плавание	20		
7	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:		136	7	129