

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании  
методического совета  
от «31» 08 2017 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО Дворец творчества  
Г.Ш. Зайруллина  
от  
2017 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Общая физическая подготовка»**

Направленность - физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:  
Ганиев Тимур Вячеславович,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

г. Нефтекамск – 2017г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В воспитании всесторонне развитого человека важное значение имеет физическое воспитание. Здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и психическое развитие ребенка, фундамент его дальнейшего благополучия. Здоровье ребенка зависит от многочисленных внутренних и внешних факторов, причем воспитание, образование, условия жизнедеятельности имеют приоритетное значение для полноценного развития ребенка. Для успешной реализации целей и задач по физическому воспитанию и развитию разработана дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка».

**Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»** - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **модифицированная**, составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной авторским коллективом (Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.) и рецензирована Т.М. Абсалямовым, допущена – Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Общеобразовательная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения. Оздоровление обучающихся посредством выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, упражнений со спортивным инвентарем, на тренажерах, дыхательные гимнастики. Все это направлено на укрепление и сохранение здоровья, хорошего физического развития, обогащение знаниями и навыками в области физической культуры. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы обусловлена тем, что в настоящее время, необходимость разработки и внедрения в практику такой программы позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь, получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по «Общей физической подготовке» в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

**Отличительные особенности** данной программы является то, что в процессе занятий используются специальные физические упражнения для развития техники пловца на суше, для дальнейших занятий плаванием. Предлагаемая программа позволяет обучить детей разного уровня физического развития. Содержание программы по «Общей физической подготовке» представляет сочетание различных видов упражнений, которое решает оздоровительные, воспитательные и образовательные цели и задачи физического воспитания. Значительная часть разделов программы распределяется концентрически, т.е. повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Это способствует лучшему усвоению материала, а также совершенствованию приобретаемых в процессе выполнения упражнений умений и навыков.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития,

широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Цель программы:** Способствовать всестороннему физическому развитию обучающихся, развивать силовые качества, гибкость и подвижность позвоночника, подводить обучающихся к сознательному умению быть здоровым.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные:*

- обучение упражнениям, способствующим укреплению здоровья, улучшению осанки, профилактике плоскостопия, содействию гармоничному физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий в спортзале, спортивной площадке, на снарядах и тренажерах.

##### *Развивающие:*

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.

Данная программа рассчитана на обучающихся 10-16 лет.

##### *Воспитывающие:*

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к сверстникам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности, выносливости;

**Контингент обучающихся:** Настоящая программа предназначена для работы с детьми 10-16 лет. В группы принимаются средние, старшие школьники, не имеющие противопоказаний к занятиям общей физической подготовки со стороны медицинского персонала. Врачебный контроль за обучающимися на начальных этапах подготовки осуществляется медицинским персоналом при положительном медицинском допуске участкового педиатра.

**Срок реализации программы** -3 года

#### **Режим занятий:**

##### **Первый год обучения**

1-й год обучения: занятия проводятся 5 раз в неделю, по 1 часу 180 часов в год.

2-й год обучения: занятия проводятся 5 раз в неделю, по 1 часу, 180 часов в год.

3-й год обучения: занятия проводятся 5 раз в неделю, по 1 часу, 180 часов в год.

**Объем программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 540 часов.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые учебно-тренировочные занятия; занятия по индивидуальным планам;

**Формы обучения и виды занятий:** лекции, игра, практикум, учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;

восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;

беседы по теоретическому курсу;

практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

##### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Подведение итогов реализации программы осуществляется в различных формах: зачет, тестирование, анкетирование;

наблюдение, анализ, зачет, тест, соревнования, мониторинг физического развития обучающихся, выполнение контрольных упражнений.

Свидетельством успешного обучения являются призовые места в первенствах и соревнованиях разного уровня.

## **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **1. Нормативно-правовые документы, регулирующие вопросы реализации дополнительных общеобразовательных программ:**

1. Конституция РФ.
2. Конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)(вступила в силу для СССР 15.09.1990)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29.08. 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. n 09-3242
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).
9. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации №761 от 01.06.2012г.
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утвержден распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 №996-р)
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Устав МАУДО Дворец творчества.

### **2. Основная литература:**

1. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. Учебное пособие. - М., 2006.
2. Обухова Л.А., Лемяскинина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы.-М.: «Вако», 2007.
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» Москва «Просвещение» 2016г.
4. И.В. Милукова Т.А. Евдокимова Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик. М.: АСТ; СПб.: «Сова», 2010г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов./ М. «Просвещение» 2013г.
6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Комплексная программа оздоровления «Старт»/ М. «Владос» 2013г.
7. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания спортивных игр/ Ростов – на – Дону 2011г.

### **Дополнительная литература:**

1. Булгакова Н. Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999
- П. Мэйсон. Плавание. – М., 2002.
2. З. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.: «Творческий центр» 2013г.
4. Гальцова Е.А., Власенко О.П. Спортивный серпантин. Волгоград : «Учитель» 2013г.
5. Журнал Здоровье всех от А до Я.
6. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник – Коллектив Авторов.: 2013г.
7. Журнал «Спорт в школе» и «Здоровье детей».

### **4. Интернет-ресурс:**

1. - [Федерация Плаванья Башкортостана -fpbswimming.ru](http://ФедерацияПлаваньяБашкортостана-fpbswimming.ru)

- 2.-Публикации педагогов portalpedagoga.ru
- 3.Тренировки на суше: [http://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/files/bookparts/swim-smooth/glava\\_29.pdf](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/files/bookparts/swim-smooth/glava_29.pdf)
- 4.Комплекс специальной гимнастики для пловца: <http://www.newreferat.com/ref-32751-3.html>
- 5.Упражнения Кифута для пловцов: <http://swimcenter.ru/blog/strength/154.html>
- 6.Резиновый жгут для тренировок и упражнения с ним: <http://gym-people.ru/massa/programms/doma/rezinovyy-zhgut.html>