

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

Приказ № 1  
«31» 08 2017 г.  
от  
2017 г.



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

Направленность - физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 13-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Садриев Юрий Александрович,  
педагог дополнительного образования

г. Нефтекамск – 2017г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В воспитании всесторонне развитого человека важное значение имеет физическое воспитание. Здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое нервно – 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». Приоритетным направлением деятельности программы является 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.

**Направленность** программы–физкультурно-спортивная.

**Цель программы:**

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

**Задачи:**

Обучающие:

- 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.

Воспитательные:

- 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;

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.

Контингент обучающихся: Данная программа рассчитана на обучающихся 7-14 лет.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится для детей привлекательным и доступным. Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Средний школьный возраст (13-14 лет)- это переход от детства к юности. Отмечается новый уровень самосознания, стремление понять себя и других, неустойчивая самооценка, развитие познавательных интересов характеризуется переходом к абстрактному мышлению, развивается возможность строить умозаключение. При организации физического воспитания в этом возрасте

нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. В подростковом возрасте создаются более благоприятные посылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

**Срок реализации программы :** 1 год

**Формы и режим занятий:**

Первый год обучения, 3 раза в неделю по 1 часу.

Занятия проводятся в форме групповых учебно-тренировочных занятий;

занятия по индивидуальным планам;

учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;

восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;

беседы по теоретическому курсу;

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

**Объем программы:** Итого за учебный год -108 часов.

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

**Формы подведения итогов:** тестирование, анкетирование; наблюдение, анализ, зачет, соревнование.

## **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.Милюкова 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. 3.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 Плавания Башкортостана -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/rezinoviy-zhgut.html>