

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи городского округа город Нефтекамск  
Республики Башкортостан

Принята на заседании  
методического совета  
от «31» 08 2018 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО Дворец творчества  
Т.Ш. Зайруллина  
«31» 08 2018 г.  
Приказ № 323



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»**

возраст детей 13-15 лет,  
срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:  
Садриев Юрий Александрович,  
педагог дополнительного образования,  
первой квалификационной категории

г. Нефтекамск – 2018г.

## **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.

**Программа адаптированная**, модифицированная направлена на обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Образовательный процесс состоит из трех тесно связанных между собой компонентов: обучения, воспитания, коррекции. Программа составлена с учетом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся с ОВЗ. Особое значение при реализации программы уделяется упражнениям общей физической подготовки, коррекции внимания, памяти, мышления, воспитанию умения вести себя в окружении сверстников, уважения к окружающим. На этом фоне особенно видна **актуальность** данной программы.

**Цель программы:**

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

**Задачи:**

Предметные:

- изучение упражнений, способствующие 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.

Личностные:

- 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;

Метапредметные:

- 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 13-15 лет.

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.

Старший школьный возраст (15-18 лет) характеризуется обращенностью в будущее - это основная потребность этого возраста. Формируется более целостное представление о себе, более спокойный эмоциональный уровень общения со сверстниками, потребность в неформальном доверительном отношении со взрослыми. Происходит серьезное погружение в свой собственный внутренний мир. Идет поиск жизненного пути. Формируется готовность к личностному и профессиональному самоопределению. При организации физического воспитания в старшем школьном возрасте методика проведения занятий приближается к методике занятий со взрослыми, активно формируется силовая выносливость. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки. В этом возрасте необходимо развивать способность к самостоятельному анализу занятий физическими упражнениями, опираясь на знания учащихся, полученные на уроках физики, химии, биологии.

**Срок реализации программы :1 год**

**Формы и режим занятий:**

2 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 -72 часа.

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

**Планируемый результат I год обучения.**

Обучающиеся должны знать:

- об истории развития физической культуры;
- правила подвижных игр;
- знать название физических упражнений;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования

закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки и поддержания достойного внешнего вида;

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений;
- бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью и на средние дистанции в доступном темпе, прыгать в длину, на скакалке и в высоту простейшими способами, с места метать малый мяч на дальность и меткость, выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами, простейшие висы, кувырки вперед, в стороны, играть в подвижные игры, выполнять закаливающие процедуры, упражнения утренней гимнастики; бегать на лыжах, тренировать физические качества по заданию педагога.
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия в свободное время; бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью и на средние дистанции в доступном темпе, прыгать в длину, на скакалке и в высоту простейшими способами, с места метать малый мяч на дальность и меткость, выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами, простейшие висы, кувырки вперед, в стороны, играть в подвижные игры, выполнять закаливающие процедуры, упражнения утренней гимнастики, бегать на лыжах.

### **Организация контроля.**

Стартовый (вводный) контроль проводится на первых занятиях. Формы контроля: беседа, анкетирование, выполнение контрольных упражнений.

Текущий контроль проводится в целях определения качества освоения содержания отдельной части программы (разделов). Так как программа состоит из нескольких самостоятельных разделов, учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней. Этап промежуточной аттестации - проходит в декабре (в конце первого полугодия) и в конце учебного года в форме тестов по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговая аттестация проводится по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы в форме зачетных соревнований, контрольных нормативов.

**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](http://Федерация Плавания Башкортостана -fpbswimming.ru)
- 2.-[Публикации педагогов portalpedagoga.ru](http://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/rezinovyiy-zhgut.html>