

Министерство образования и науки Алтайского края
комитет по образованию города Барнаула
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр
внешкольной работы «Военно-спортивный клуб «Борец»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «31» мая 2023г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦВР «ВСК
«Борец» А.И. Николайчик
Приказ №69
От «31» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа
физкультурно-спортивной направленности
**«Общеразвивающая физическая подготовка
(базовый уровень)»**

Возраст учащихся: 7 - 15 лет.
Срок реализации: 1 учебный год

Авторы-составители:
Коротких Эдуард Владимирович, тренеры-
преподаватели.
Лузянин Анатолий Владимирович,
методист

г. Барнаул, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы... ..	3
1.1. Пояснительная записка... ..	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты... ..	5
1.3. Содержание программы... ..	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий... ..	8
2.1. Календарный учебный график... ..	8
2.2. Условия реализации программы... ..	9
2.3. Формы аттестации... ..	10
2.4. Оценочные материалы... ..	10
2.5. Методические материалы... ..	11
2.6. Список литературы... ..	11

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ Федерации от 31.03.2022 №678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «О б утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБУ ДО ЦВР «ВСК «Борец» (приказ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра внешкольной работы «Военно-спортивный клуб «Борец» Приказ № 42 от 30.05.2019г. с изм.)

Актуальность:

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание. Программа предусматривает занятие общефизической подготовкой на основе изучения истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в учреждении должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных званий, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

«Общеразвивающая физическая подготовка (совершенствование)».

Вид программы:

Программа является модифицированной. В разработке программы участвовал коллектив авторов-составителей: Семеняк Игорь Андреевич, методист.

Направленность программы: физкультурно-спортивной.

Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся: 7 – 15 лет.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы: 1 учебный год, (с сентября по май 72 учебных часа, последующий период обучения в летний период включает совершенствование подготовки по различным направлениям образовательной деятельности (соревнования, профильные смены, слёты, конференции, иные мероприятия по тематике программы)).

Формы обучения.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:
разновозрастные учащиеся.

Режим занятий:

Предмет	Базовый уровень
«Общеразвивающая физическая подготовка (совершенствование)»	2 часа в неделю; 72 часа в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель программы:

Способствовать физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Задачи программы:

- Развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
 - Познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
 - Способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся;
2. Готовить в процессе занятий детей и подростков к службе в армии, к любой профессиональной деятельности, к занятиям различными видами спорта;
 3. Пропагандировать идеи патриотизма, служения государству.

Личностные (воспитательные):

Выработать чувство гордости, уважения и патриотизма к российской армии и флоту, их символам, ритуалам и традициям.

Сформировать гражданскую позицию - чувство любви к Родине.

Воспитать учащегося как цельную гармонично-развитую личность, закладывая основы представлений об облике военнослужащего защитника Родины.

Метапредметные (развивающие):

Готовить в процессе занятий детей и подростков к службе в армии, к любой профессиональной деятельности, к занятиям различными видами спорта;

Образовательные (обучающие, предметные):

Пропагандировать идеи патриотизма, служения государству. Подготовить учащихся к военной службе юношей в армии, дать обучающимся знания, навыки и умения, необходимые для дальнейшего успешного обучения в военных образовательных учреждениях видов и родов войск Вооруженных Сил;

Ожидаемые результаты обучения

	Базовый уровень
Знать	- комплексы упражнений общефизической подготовки; - сведения о технике и тактике различных видов спорта; - о правилах и организации проведения соревнований;
Уметь	- выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста; - правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
Владеть	- навыками укрепления и закаливания организма путем приобщения детей к занятиям физическими упражнениями. - основными техниками выполнения физических упражнений.

1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела	Название темы	Количество часов обучения			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	Тема №1. Правила безопасности, профилактика травматизма	2	2		анкетирование
		Тема №2. Первая медицинская помощь при травмах.	2	2		анкетирование
		Тема №3. Физическая культура и спорт в России. Значение ОФП.	2	2		анкетирование
		Тема №4. Техника выполнения базовых упражнений	2	2		анкетирование
		Тема №4. Гигиена спорта. Правила тренировки.	2	2		анкетирование
		Тема №5. Основные правила построения тренировки.	2	2		анкетирование
2.	Физическая подготовка	Тема №6. Анатомия человека. Мышечное волокно.	2	2		анкетирование
		Тема №7. Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.	10		10	анкетирование
		Тема №8. Подвижные игры.	10		12	анкетирование
		Тема №9. Развитие скоростных качеств.	10		10	анкетирование
		Тема №10. Упражнения силовые на все группы мышц	10		10	анкетирование
3.	Контрольные испытания, соревнования	Тема №11. Специальная физическая подготовка. Спортивные командные игры.	8		8	
		Тема №12. Соревнования.	6		6	Показательные выступления, мастер-класс,

		Тема №13. Аттестация.	4		2	Показательные выступления
Итого на учебный год			72	14	58	

Раздел №1. Теоретическая подготовка.

Тема №1 Правила безопасности, профилактика травматизма.

Теория (2 часа).

Техника безопасности при занятиях. Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в борцовском зале, спортивном зале, на спортивной площадке.

Первая медицинская помощь при кровотечениях. Первая медицинская помощь при растяжении связок, разрыве мышц, вывихах.

Тема №2. Первая медицинская помощь при травмах

Теория (2 часа).

Первая медицинская помощь при кровотечениях. Первая медицинская помощь при растяжении связок, разрыве мышц, вывихах.

Тема №3. Физическая культура и спорт в России. Значение ОФП.

Теория (2 часа).

История развития общей физической подготовки. Возникновение, развитие профессионально-прикладная физической подготовки.

Тема №4. Техника выполнения базовых упражнений.

Теория (2 часа).

Техника выполнения:

- разминочных упражнений;
- упражнений борьбы;
- силовых упражнений.

Тема №5. Основные правила построения тренировки.

Теория (2 часа).

Значение разминки. Постепенное наращивание нагрузки. Проработка больших и мелких мышечных групп. Значение стрейчинга.

Тема №6. Анатомия человека. Мышечное волокно.

Теория (2 часа).

Основные мышечные группы и их строение. Назначение мышц. Строение мышечного волокна. Сократимость мышечного волокна.

Раздел №2 Физическая подготовка

Тема №7. Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

Практика (10 часа).

Упражнения в равновесии.

Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости, ловкости и силы.

Тема №8. Подвижные игры.

Практика (10 часа).

Развивающие игры и эстафеты

Тема №9. Развитие скоростных качеств.

Практика (10 часа).

Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости, ловкости и силы.

Тема №10. Упражнения силовые на все группы мышц.

Практика (10 часа).

Различные упражнения, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

Тема №11. Спортивные командные игры.

Практика (10 часа).

Практические командные игры развивающие командный дух, взаимопомощь, ответственность, ОФП. Привлечение любви к таким играм как: регбибол, пионербол, баскетбол, волейбол, баскетбол, футбол.

Раздел №2 Контрольные испытания, соревнования

Тема №12. Соревнования.

Практика (6 часа).

Участие в соревнованиях

Тема №13. Аттестация.

Практика (4 часа).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36

Продолжительность каникул	с 01.06.2024г. по 31.08.2024г.
Даты начала и окончания учебного года	с 11.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	декабрь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май

2.2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<p>Для реализации программы предусмотрен учебно-спортивный комплекс, тренажёрный зал, разминочный (зеркальный) зал, стадион, борцовский зал, большой спортзал.</p> <p>Занятия проводятся в большом от (от 15*12 м до 36*18 м) и малом физкультурно-спортивном зале – «борцовский зал» (до 15*12 м), на спортивной площадке (стадион), возможны занятия на местности и стадионе. Место проведения занятий определяется темой учебно-тематического планирования.</p> <p>Для освоения программы необходим следующий инвентарь и оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коврик гимнастический (15 единиц на группу); - Скакалка гимнастическая (5 единиц на группу); - Мяч баскетбольный (8 штук на группу); - Мяч волейбольный (5 штук на группу); - Мяч футбольный (2 штуки на группу); - Палочка эстафетная (2 штук на группу); - Фитнес-резинки; - Конусы сигнальные (16 штук на группу) - Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу); - Стадион (1 единица на группу); - Физкультурно-спортивный зал (до 15*12 м) (1 помещение на группу); - Аптечка для оказания первой помощи (пр. 169н от 05.03.2011г.) (1 штука на группу); - Секундомер (1 штука на группу); - Нормативно-правовые документы и литература: (Общевоинские уставы Вооруженных сил Российской

Аспекты	Характеристика
	Федерации; Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 N 53-ФЗ).
Информационное обеспечение	Наглядные материалы: стенды или плакаты с изображением основных упражнений.
Кадровое обеспечение	Требования к кадровому обеспечению предъявляются в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Анкетирование,
- Участие в мероприятиях (слётах, фестивалях и т.д.) и соревнованиях и их результаты,
- Творческая работа,
- Мастер-классы.
- Сдача контрольных нормативов в соответствии с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) либо в соответствии с таблицей контрольных нормативов образовательной программы (таб. №1).

2.4. Оценочные материалы

Учебные занятия и тренировки, индивидуальные дополнительные занятия, мастер-классы, тренинги, учебно-полевые сборы, участие в соревнованиях и конкурсах, познавательные экскурсии и встречи, участие в военно-патриотических мероприятиях, самоподготовка, обобщение опыта, взаимная подготовка.

Теоретическая подготовка оценивается путём анкетирования, практическая по выбору педагогического работника: сдача части нормативов ГТО, анализом обучения, анализом участия в мероприятиях и соревнованиях. Практические результаты могут оцениваться по пяти достигнутым уровням подготовки: (низкий- до слабого, слабый, средний, высокий, высший - далее) либо (зачёт не зачёт). Нормативы выбраны по среднестатистическому принципу, либо по соответствию комплекса ГТО.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения.

В течение учебного года в журнале работы педагога дополнительного образования ведется учет результативности усвоения образовательной

программы по видам деятельности в рамках участия в мероприятиях и соревнованиях.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Игра
- Презентация
- Мастер-класс
- Чемпионат
- Турнир
- Тренинг
- Экспедиция

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

2.6. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020, поправок внесённых Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-

ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС КонсультантПлюс онлайн. - [сайт]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/

2. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 21.02.2019) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации") [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС КонсультантПлюс онлайн. - [сайт]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_72806/

Федеральный закон от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" / СПС ГАРАНТ. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/178405/#ixzz4OYPFbPVJ> м

3. Федеральный закон от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС ГАРАНТ. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/178405/#ixzz4OYPFbPVJ> м (дата обращения 11.04.2020)

4. Концепция развития дополнительного образования детей утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС Консультант плюс. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581

5. Концепция развития дополнительного образования детей утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // Официальный сайт Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края. URL: <http://educaltai.ru/upload/iblock/d92/kontseptsiya-do-rf.pdf>

6. Постановление Правительства РФ от 31 декабря 1999 г. N 1441 "Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе" [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС ГАРАНТ. [сайт]. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/181486/#ixzz4OYOhTTAY>

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // Официальный сайт «Российская газета»: [сайт]. - Режим доступа: <https://rg.ru/2018/12/03/minprosvescheniya-prikaz-196-site-dok.html>

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС «Гарант»: [сайт]. -

Режим

доступа:

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. : [сайт]. -

Режим

доступа:

<https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz542ot19062017.PDF>

Список литературы

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов». «Просвещение» 2006 г. – 128 с.
2. Семеновой, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2010. - 192 с.
3. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы - М.: Дрофа, 2010. - 144 с.
4. Варенников В, Программа допризывной подготовки / В. Варенников., Г. Куцев. - Барнаул-М.: Полиграфист, 1990. – 60 с.
5. Патрикеев, А.Ю. ПШУ Поурочная разработка по физической культуре. 2 кл. - М.: ВАКО, 2013. – 139 с
6. Грядкина, Т. С. Образовательная область "Физическая культура". Методический комплект программы "Детство" - М.: Детство-Пресс, 2012. - 160 с.
7. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента - М.: КноРус, 2012. - 304 с.
8. Петров, П. К. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте - М.: Академия, 2010. - 288 с.