

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 (начальный уровень)»

Возраст учащихся: 7 - 8 лет.
Срок реализации: 1 учебный год

Авторы-составители:
Коротких Эдуард Владимирович, тренер-
преподаватель
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... ..	4
1.3. Содержание программы... ..	5
2. Комплекс организационно-педагогических условий... ..	8
2.1. Календарный учебный график... ..	8
2.2. Условия реализации программы... ..	8
2.3. Формы аттестации... ..	9
2.4. Оценочные материалы... ..	10
2.5. Методические материалы... ..	11
2.6. Список литературы... ..	12

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 «Об 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:

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни, составлена с учетом возрастных особенностей учащихся. Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом

игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

«Общеразвивающая физическая подготовка (начальный уровень)».

Вид программы:

Программа является модифицированной. В разработке программы участвовал коллектив авторов-составителей: Коротких Эдуард Владимирович, тренер-преподаватели и Лузянин Анатолий Владимирович, методист.

Направленность программы: физкультурно-спортивной.

Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся: 7 – 8 лет.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы: 1 учебный год, (с сентября по май 216 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 (начальный уровень)»	6 часов в неделю; 216 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи программы:

- укреплять здоровье, способствовать обеспечению умственной и физической работоспособности детей;
- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанным на приобретенных знаниях, мотивировать к выполнению физических упражнений;
- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формировать привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

Ожидаемые результаты обучения

	Базовый уровень
Знать	- Технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки. - Правила основных общеразвивающих игр.
Уметь	- Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки - Умение играть в спортивные игры.
Владеть	- 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.	Знания о физической культуре.	Тема №1. Правила техники безопасности на занятиях..	2	1	1	анкетирование
		Тема №2. Физическая культура и спорт в	2	2		анкетирование

		России. Значение ОФП.				
		Тема №3. Понятие о физической культуре.	2	2		анкетирование
		Тема №4. Гигиена спорта. Правила тренировки.	2	2		анкетирование
2.	Физическая подготовка	Тема №5 Гимнастика.	18		18	
		Тема №6 Формирование двигательного навыка.	12		12	Показательные выступления, мастер-класс,
		Тема №7 Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.	62		62	Показательные выступления
		Тема №8 Легкая атлетика.	16		16	анкетирование
		Тема №9 Эстафеты, совершенствование навыков	12		12	анкетирование
		Тема 10 Подвижные игры: игры с бегом.	14		14	Показательные выступления, мастер-класс,
		Тема 11. Подвижные игры: игры с прыжками, мячом	18		18	анкетирование
	Тема 12. Упражнения на координацию движений, ловкость	18		18	Показательные выступления, мастер-класс,	
3.	Контрольные испытания, соревнования	Тема №13. Соревнования.	30		30	Показательные выступления, мастер-класс,
		Тема №14. Аттестация	8	4	4	Показательные выступления, анкетирование
			216	12	204	

Раздел №1. Знания о физической культуре.

Тема №1. Правила техники безопасности на занятиях.

Теория (1 час), Практика (1 час.)

Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России. Значение ОФП.

Теория (2 часа).

Физическая культура и развитие ее в России. Развитие профессионально – прикладной физической подготовки.

Обучение проходит в игровой форме. Учащимся предлагается описание различных видов спорта, различный спортивный инвентарь по которым они должны догадаться о каком виде спорта идёт речь. По желанию учащимся предлагается по очереди продемонстрировать вид спорта, при этом другие должны его определить.

Тема №3. Понятие о физической культуре.

Теория (2 часа).

Курс общей культуры общества, которая включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения.

Тема №4. Гигиена спорта. Правила тренировки.

Теория (2 часа).

Профилактические мероприятия, направленные на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Формировать первичное представление о правилах личной гигиены; познакомить с необходимостью соблюдения режима дня и личной гигиены.

Раздел №2 Физическая подготовка.

Тема №5 Гимнастика.

Практика (18 часов)

Гимнастические упражнения (упражнения для стоп (сгибание стопы, перекаты с носков на пятки), упражнения на гибкость вперёд (из положения упор присев (присев, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой), развитие гибкости назад, силовые упражнения для мышц живота (лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить руки в стороны ладонями вниз), силовые упражнения для мышц спины: «лодочка» (перекаты на животе вперед и обратно); прыжки и др.).

Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Тема №6 Формирование двигательного навыка.

Практика (14 часов)

Комплекс упражнений, направленных на формирование способности к осуществлению того или иного движения без сознательного контроля.

Упражнения: сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа, хлопки в ладоши с изменением темпа, наклоны головой, наклоны туловищем, приседания, тренировка дыхания при ходьбе, ходьба по кругу, ходьба ровным шагом, ходьба на носках, ходьба на медленном и быстром темпе, ходьба по линии, захват предметов, передача предметов, бросание мячей, передача мячей,

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

Практика (62 часа)

Комплекс упражнений на развитие и укрепление выносливости, ловкости и силы. Упражнения из комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.), Прыжок длину с места толчком двумя ногами (см), подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).

Тема №8 Легкая атлетика.

Практика (16 часов)

Медленный бег. Бег на 30 м (с). Смешанное передвижение на 1000 м (мин. с.). Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги». Прыжки в высоту. Метание малого мяча с места и разбега.

Тема №9 Эстафеты, совершенствование навыков.

Практика (12 часов)

Эстафетный бег. Преодоление полосы препятствий. Построение принципа работы в команде.

Тема 10. Подвижные игры: игры с бегом.

Практика (14 часов)

Подвижные игры с мячом, отвлекающие учащегося от физических нагрузок и направлены на развитие внимания и концентрации.

Тема 11. Подвижные игры: игры с прыжками, мячом.

Практика (18 часов)

Игры с прыжками, мячом, направленные на развитие внимания и концентрации.

Тема 12. Упражнения на координацию движений, ловкость.

Практика (18 часов)

Игры, направленные на развитие ловкости и быстроты движений, на развитие внимания и концентрации.

Раздел №3 Контрольные испытания, соревнования.

Тема №13. Соревнования.

Практика (24 часов)

Участие в соревнованиях и мероприятиях.

«Весёлые старты» (эстафеты с мячами, прыжки с мячами - Участники зажимают волейбольный мяч коленями (можно придерживать руками) по

команде прыгать к поворотному флажку и вернуться к команде, передать эстафету (мяч). Если уронили мяч, продолжаем прыгать с того места, где уронили мяч); челночный бег; «Мяч над головой» - Команды сидят на скамейках верхом, друг за другом. У направляющего в руках баскетбольный мяч. По команде все поднимают руки и мяч передаётся назад. Замыкающий, получив мяч, бежит вперёд команды, садится и передаёт мяч назад. Следующие повторяют то же самое задание, пока первые не станут на своё место).

Тема №14. Аттестация.

Теория (4 часа).

Подведение итогов по спортивным играм, мероприятиям, достижениям в виде анкетирования учащихся.

Практика (4 часа)

Выполнение контрольных нормативов. Возможно в качестве контроля уровня подготовленности учащихся применение нормативов испытаний (тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	108
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	Для реализации программы предусмотрен учебно-спортивный комплекс, тренажёрный зал, разминочный (зеркальный) зал, стадион, борцовский зал, большой спортзал. Занятия проводятся в большом от (от 15*12 м до 36*18 м) и малом физкультурно-спортивном зале –

Аспекты	Характеристика
	<p>«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(10 штук на группу); - 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 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 01.02.2021) "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. // СПССПС КонсультантПлюс онлайн. - [сайт]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_72806/
3. Федеральный закон от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" / Система ГАРАНТ. URL: <http://base.garant.ru/178405/#ixzz4OYPFbPVJ> м
4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // КонсультантПлюс. [сайт]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
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 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>

8. 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. Ратов И.П., Бальсевич В.К., Чепик В.Д. и др.// «Теория и практика физической культуры», 1993, № 8, С. 45-48.
2. Апанасенко Г. Л. Здоровье, которое мы выбираем. Киев: знания, 1989. С. 47–50.
3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. - М: Академия, 2005. - 240 с.
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
5. Зарипова З.М. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста/ З.М.Зарипова, И.М.Хамитов, 2003- 161с.
6. Озолин Н.Г.Тренировка легкоатлета: Основы методики тренировки. — М.; Л.: «Физкультура и спорт», 1949. С.210-215.
7. Селуянов Н.Г, «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2001. – 192с.
8. Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, М, 2003 – 304с.