

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

«СОГЛАСОВАНО»  
На заседании педагогического совета  
МБОУ ДО ДЮСШ  
протокол №9  
от 11 мая 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
В.В. Дербуш  
от 11 мая 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Возраст обучающихся 5-18 лет  
Уровень сложности: стартовый  
Срок реализации программы 2 месяца  
Количество 16 часов**

Разработчик программы:  
Инструктор-методист  
Решетникова Ольга Валентиновна

г. Уссурийск 2022г.

## Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по общефизической подготовке обучающихся (далее ОФП, Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в ред. от 28.03.2017) "О физической культуре и спорте в РФ";
3. Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09- 3242;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Устав МБОУ ДО ДЮСШ.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что занятия ОФП способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся

основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, поэтому данная программа необходима и востребована.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к деятельности в области физической культуры и спорта. Программа охватывает стартовый уровень.

**Адресат программы** Занятия по программе проводятся для детей в возрасте 5-18 лет, обучающихся в МБОУ ДО ДЮСШ Уссурийского городского округа. Имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предъявления требований к спортивной подготовке.

Программа рассчитана на 8 учебных часов в месяц. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и составляет на стартовом уровне 1 час занятий. Программа рассчитана на 2 месяца (1 месяц в первом полугодии и 1 месяц во втором полугодии).

## **1.2 Цель и задачи программы**

Цель программы развитие физических качеств обучающихся.

В ходе реализации программы решаются задачи:

### **Воспитательные:**

- формировать устойчивый интерес к ЗОЖ,
- воспитывать морально-волевые качества;

### **Развивающие:**

- развивать основные виды движений
- развивать двигательные качества (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, скоростно-силовые и координационные способности);

### **Обучающие:**

- обучить различным комплексам общеразвивающих упражнений;
- обучить технике правильного выполнения физических упражнений;

### 1.3 Содержание программы

Дополнительная общеразвивающая программа по ОФП для стартового уровня содержит предметную область:

- общая физическая подготовка

### 1.4 Учебный план

В Таблице указаны продолжительность и объемы реализации программы.

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплекс ОРУ без предмета	4	-	4	Педагогическое наблюдение, тест
2.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	3	-	3	Педагогическое наблюдение, тест
3.	Комплекс ОРУ со скакалкой	3	-	3	Педагогическое наблюдение, тест
4.	Комплекс ОРУ на координацию	3	-	3	Педагогическое наблюдение, тест
5.	Комплекс ОРУ с мячом	3		3	Педагогическое наблюдение, тест
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	Педагогическое наблюдение, тест

### 1.5 Содержание учебного плана

1. Тема: Комплекс ОРУ без предмета. Практика. Ходьба на месте. Упражнения для плечевого пояса и рук. Наклоны. Повороты. Приседания. Выпады. Махи. Прыжки на месте и с продвижением вперед.

2. Тема: Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с широким и узким хватом. Наклоны, повороты и махи вправо и влево. Прыжки через палку.

3. Тема: Комплекс ОРУ со скакалкой.

Практика. Наклоны, приседания, стойки, повороты, наклоны в сторону, назад и вперед. Переступание скакалки с выкрутами. Прыжки на месте и с продвижением вперед.

4. Тема: Комплекс ОРУ на координацию.

Практика. Упражнения на месте. Равновесия на левой ноге, на правой ноге. Повороты и наклоны с разноименными и одноименными движениями рук и ног. Упражнения стоя на носках. Упражнения с закрытыми глазами. Упражнения с координационной лестницей.

5. Тема: Комплекс ОРУ с мячом.

Практика. Наклоны и повороты с мячом. Приседания. Повороты влево, вправо с одновременными ударами и ловлей мяча с отскоком, с перекладыванием мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча левой и правой рукой. Ловля мяча одной и двумя руками. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед.

## **1.6. Планируемые результаты**

Всестороннее гармоничное развитие обучающихся; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений.

### **Личностные**

В результате освоения программы обучающийся будет знать:

- комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предмета;
- правила поведения при проведении занятий;
- понятия о спортивной одежде, спортивных предметах: гимнастическая

палка, гимнастическая скакалка, мяч.

### **Метапредметные**

сможет использовать:

- доступную спортивную терминологию;
- повысит интерес к занятиям;
- повысить концентрацию внимания

### **Предметные**

сможет выполнять:

- различные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

## **Раздел №2 Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение**

Учебно-тренировочная деятельность по программе проводится на спортивных сооружения, соответствующих требованиям безопасности обучающихся.

Спортивный инвентарь, оборудование:

- гимнастические палки;
- гимнастические скакалки;
- мячи.

#### **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

- карточки с комплексами ОРУ;
- видео комплексы ОРУ с предметами и без

### **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.**

Программа предусматривает следующие виды (формы контроля) позволяющие оценить физическое состояние обучающихся, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта:

педагогический контроль - форма педагогического контроля практических знаний и умений обучающихся в области физической

культуры и спорта, выполнения ими учебной программы в период обучения.

текущий контроль – проводится в течение освоения программы с целью уровня и качества освоения каждого раздела программы;

текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий.

Его цель – определение уровня подготовки обучающихся в начале обучения, и в конце обучения, прохождения каждой темы

Итоговый контроль - оценивается уровень и качество освоения обучающимися программы по завершению всего периода обучения по программа

## **2.3 Методические материалы**

### **ИНСТРУКТАЖ**

#### **по мерам безопасности для обучающихся**

#### **Организация места занятия**

Для организации занятий необходимо:

- Поверхность пола должна быть ровной и не скользкой, чтобы не споткнуться и не поскользнуться.
- Если обучающийся будет заниматься в спортивной обуви, то пол может быть без покрытия, а если в носках, то пол накрыть паласом или нескользящей по поверхности материалом, во избежание падений.
- Помещение должно проветриваться и хорошо освещаться.

#### **I. Общие требования безопасности**

*обучающийся должен:*

- при любом недомогании сообщить тренеру-преподавателю;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме занятия;

- бережно и аккуратно относиться к использованию подручного и спортивного инвентаря, оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти, заплетенные волосы, снять все украшения;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

***Обучающимся нельзя:***

- закрывать двери в помещение, где идет занятие;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном полу.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

***обучающийся должен:***

- подготовить помещение для занятия;
- переодеться в комнате, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

**III. Требования безопасности во время занятий**

***Обучающийся должен:***

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- не бояться задать тренера-преподавателю вопрос;
- сообщить тренеру-преподавателю какой подручный инвентарь будешь использовать;
- брать подручный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время выполнения упражнений, заданий смотреть вперед;

***Обучающимся нельзя:***

- придумывать и выполнять не заданные упражнения;
- жевать жевательную резинку;
- отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

##### ***Обучающийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- самостоятельно не принимать ни каких лекарств;

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

##### ***Обучающийся должен:***

- привести помещение в порядок;
- переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

##### **Дидактические материалы:**

Задания, комплексы упражнений.

#### **2.4. Календарный учебный график**

<b>Этапы образовательной деятельности</b>	<b>Стартовый уровень</b>	
<b>Продолжительность учебного года, неделя</b>	2 месяца	
<b>Количество учебных дней</b>	16	
<b>Продолжительность учебных периодов</b>	1 полугодие	01.09 -31.12
	2 полугодие	10.01-31.05

<b>Возраст детей, лет</b>	5-18 лет
<b>Продолжительность занятия, час</b>	1
<b>Режим занятия</b>	2 раза/неделю
<b>Годовая учебная нагрузка, час</b>	16

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Мероприятия, посвященные «Дню неизвестного солдата», «Международному дню инвалидов», «Дню добровольца (волонтера) в России», «Дню Победы», «Дню славянской письменности и культуры».

### **Список литературы**

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.