

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Принята
педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 4
25 мая 2021 г.

Утверждена
Приказом МБОУ ДО «ДЮСШ»
№ 83-од от 31.05.2021 года

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Программу разработали:
Методист Л.С. Ростова

г. Сосновый Бор
2021 год

Содержание

№ раздела	Наименование раздела	страница
1	Пояснительная записка	2
2	Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе общая физическая подготовка	4
2.1.	Учебно-методическое планирование	4
2.2.	Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы	5
2.3.	Средства обучения	9
2.4.	Предполагаемые результаты реализации программы	9
2.5.	Система оценки результатов освоения образовательной программы	11
3.	Программа воспитания	12
4.	Литература, рекомендованная детям	13
	Приложение 1. Календарный учебный график	15
	Приложение 2. Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы.	17
	Приложение 3. Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы.	19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке разработана на основе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам»
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим видам программ»
- ✓ Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- ✓ Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Целью курса общая физическая подготовка является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных

средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Программа ОФП (общая физическая подготовка) направлена на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья детей.

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность программы: заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность: занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Адресат программы:

Данная программа разработана для детей, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей.

Срок обучения программы 1 год, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 2 раза в неделю: по 2 часа из расчета 144 часа в год.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Цель физического воспитания:

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи образовательной программы:

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
- развивать чувство команды
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях.
- формирование умения работать в команде.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Условия реализации программы.

Набор детей в группу осуществляется с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Наполняемость учебной группы – 15 человек;

Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

Принципы реализации программы:

- ✓ принцип гармонического воспитания личности;

- ✓ принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- ✓ принцип успешности;
- ✓ принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- ✓ принцип творческого развития;
- ✓ принцип доступности;
- ✓ принцип ориентации на особенности и способности;
- ✓ принцип индивидуального подхода;
- ✓ принцип практической направленности.

Формы проведения занятий

- ✓ Групповые, теоретические и практические занятия
- ✓ Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)
- ✓ Подвижные игры
- ✓ Эстафеты

Структура спортивного занятия.

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа –отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

2. Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе

2.1. Учебно-методическое планирование

Количество часов		
Всего	Теория	Практика
144	6	138

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (всего)	Из них (количество часов)	
			Теоретическое занятия	Практическое занятия
1	<p>Физическая культура и спорт в РФ.</p> <p>Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.</p>	2	2	
2	<p>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.</p> <p>Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.</p> <p>Правила закаливания. Медицинский осмотр.</p>	2	2	
3	<p>Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм, стрельбе, плаванию.</p>	2	2	
4	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.</p> <p>Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание мяча 150гр. на дальность с</p>	56		56

	места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.			
5	<p>Баскетбол.</p> <p>Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8 игр.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.</p> <p>Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.</p> <p>Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.</p> <p>Контрольные проверки и соревнования</p>	28		28
6	<p>Волейбол</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p>	34		34

	<p>Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Контрольные проверки и соревнования</p>			
8	<p>Инструкторская и судейская практика.</p> <p>Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.</p>	3		3
9	Контрольные испытания.	4		4
10	Участие в соревнованиях.	13		13

2.2. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Знания о физической культуре

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

Основы легкой атлетики

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Выполнение двигательных действий: Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств.

Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий.

Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи.

- Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

Подвижные игры:

Игра "Хвостики". Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в

то время пытаюсь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та, команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

Игра «Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

Игра «Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

Игра «Воробьи, вороны» Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Игра «Вышибалы» на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

Основы гимнастики с элементами акробатики

Упражнения общей физической подготовки:

- ✓ Строевые упражнения.
- ✓ Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).
- ✓ Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).
- ✓ Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
- ✓ Упражнения для развития силы мышц рук.

- ✓ Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
- ✓ Упражнения для развития мышц спины.
- ✓ Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
- ✓ Упражнения для развития выносливости упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
- ✓ Упражнения для развития координации.
- ✓ Прыжки на скакалке.
- ✓ Прыжки в длину с места.
- ✓ Подтягивания на верхней и нижней перекладине.
- ✓ Отжимание в упоре лежа.
- ✓ Комплекс акробатической комбинации.

2.3. Средства обучения

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Спортивный зал - 9х18м.
- Гимнастическая скамейка — 3 шт.
- Гимнастическая стенка — 3шт.
- Мяч для метания- 5 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический мат -15 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт
- Гимнастический мостик -1 шт.
- Палки гимнастические – 20 шт.
- Обруч гимнастический -5 шт.
- Гимнастическая перекладина -1 шт.
- Перекладина стационарная - 2 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Канат для лазания -2шт.
- Мяч баскетбольный – 30 шт.
- Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -10 шт.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.
- Лыжи – 34 пара
- Эспандер для имитации – 5 шт.

2.4. Предполагаемые результаты реализации программы

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами. Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в

процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- ✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- ✓ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;

- ✓ освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- ✓ овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны владеть:

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

2.5. Система оценки результатов освоения образовательной программы

В соответствии с Уставом, обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий этап обучения. Основанием для перевода обучающихся являются результаты промежуточной аттестации (сдачи контрольных нормативов два раза в год) и учет результатов их выступления на официальных спортивных

соревнованиях по избранному виду спорта. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий этап обучения условно. Обучающиеся, переведенные условно на следующий этап обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию в сроки, определяемые Учреждением. Учреждение самостоятельно в выборе системы оценок, формы, порядка, периодичности промежуточной аттестации обучающихся. Перевод обучающегося на следующий этап обучения осуществляется по решению Педагогического совета и оформляется приказом директора Учреждения. Учреждение осуществляет индивидуальный учет результатов (контрольные нормативы) освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ, а также хранение в архивах данных об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях в установленном порядке.

3. Программа воспитания

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Программа воспитания обучающихся реализуется по направлениям: воспитание гражданско-патриотическое, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, социокультурное воспитание. Детей воспитывает не написанный педагогом документ, а сам педагог – словом, делом, отношением. Сама программа не является средством воспитания, она лишь позволяет скоординировать усилия.

Воспитание, осуществляемое неразрывно с образовательным процессом, и охватывает весь образовательный процесс. Продуманное планирование обеспечивает чёткую организацию, намечает перспективы работы. Воспитание на занятии, воспитание в рамках досуговой деятельности, ориентирующие на достижение цели и решение задач являются основным вектором воспитательной работы в объединении. Изменения в личности детей, полученные в процессе реализации воспитательной деятельности, будут способствовать социализации в обществе, формированию активной жизненной позиции.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на

сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции.
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- сформировать стремление к здоровому образу жизни.

Важным обстоятельством является коллективное планирование, разработка, проведение мероприятий и совместный анализ достижений и результатов. В связи с этим одним из направлений воспитательной работы в объединении является создание системы коллективных дел, обеспечивающих включённость в них большинство детей коллектива и их родителей.

Пути достижения поставленной цели: это те проблемы организации конкретных видов и форм деятельности, которые необходимо решить для достижения цели воспитания.

4. Литература, рекомендованная детям

- Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
- Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
- Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
- Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
- Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
- Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.

- Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
- Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
- Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
- Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
- Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
- Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

Дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Календарный учебный график МБОУ ДО «ДЮСШ»

на 2021 - 2022 учебный год

Календарный учебный график определяет организацию учебно-тренировочного процесса в МБОУ ДО «ДЮСШ» в 2021-2022 учебном году.

Целью создания календарного графика является обеспечение необходимых условий для укрепления здоровья, спортивного совершенствования, четкой организации учебно-тренировочного процесса.

Учебный год в Учреждении начинается с 01 сентября.

Число/месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
1 сентября – 24 октября	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> • учебные занятия • аттестационные мероприятия • участие в соревнованиях 	Входная диагностика и текущий контроль
25 октября – 4 ноября (каникулы)		участие в соревнованиях	
5 ноября – 26 декабря	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> • учебные занятия • Участие в соревнованиях • аттестационные мероприятия 	Промежуточная аттестация
27 декабря – 9 января (каникулы)			
10 января – 25 марта	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> • учебные занятия • Участие в соревнованиях 	Текущий контроль
26 марта-3 апреля (каникулы)	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> • Участие в соревнованиях 	

4 апреля – 29 мая	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> • учебные занятия • Участие в соревнованиях • аттестационные мероприятия 	Аттестация по итогам учебного года
-------------------	------------------------------	--	------------------------------------

Каникулярное время носит гибкий характер и определяется согласно Устава МБОУ ДО «ДЮСШ» и по мере исполнения учебного плана, задач, периода подготовки.

Спортивно-массовые мероприятия и спортивные соревнования проводятся согласно утверждённого календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Промежуточная аттестация обучающихся (тестирование по общей физической и специальной физической подготовке) проводится в сентябре-октябре месяце с фиксацией нормативов в протоколах. Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех отделений по видам спорта, кроме спортивно-оздоровительных групп.

Годовая аттестация обучающихся (тестирование по общей физической и специальной физической подготовке) проводится в мае месяце и подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и сдачу контрольно-переводных испытаний. К годовой аттестации допускаются все обучающиеся в МБОУ ДО «ДЮСШ».

Учреждение открыто ежедневно с 9.00 до 22.00.

МБОУ ДО «ДЮСШ» работает в выходные и праздничные дни, кроме

- 31 декабря;
- 1,2 января;
- 7 января;
- 23 февраля;
- 8 марта;
- 1, 9 мая

Дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств**

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

Дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

**Методические материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- ✓ методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- ✓ методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- ✓ практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- ✓ индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- ✓ использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

Формы работы:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

Методы:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

Типы занятий:

- ✓ образовательно-тренировочной направленностью – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки;
- ✓ обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- ✓ планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- ✓ использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- ✓ обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.