

Муниципальное образование «Джидинский район»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования детей «Центр дополнительного образования детей»

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол № _____
от «____» _____ 2017 г.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«Центр дополнительного образования детей»
_____ М.М. Дугарова
" ____ " _____ 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Атлет»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор- составитель:
Волков Александр Иванович,
педагог дополнительного образования

с. Петропавловка, 2017.

Содержание программы

I. Пояснительная записка

- 1.1. Краткая характеристика предмета
- 1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность
- 1.3. Принципы и методы обучения
 - 1.3.1. Принципы обучения
 - 1.3.2. Методы обучения
- 1.4. Направленность программы
- 1.5. Цель общеобразовательной программы
- 1.6. Задачи общеобразовательной программы
- 1.7. Сроки реализации программы
- 1.8. Возраст детей, участвующих в реализации программы
- 1.9. Режим занятий
- 1.10. Материально-техническое оснащение
- 1.11. Ожидаемые результаты
- 1.12. Формы подведения итогов

II. Учебно-тематический план и содержание программы

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Содержание программы обучения

III. Основные нормативы для детей разных возрастов

IV. Литература

- 4.1. Для педагога
- 4.2. Для обучающихся

I. Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика предмета

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость). ОФП укрепляет здоровье, увеличивает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям, повышает иммунитет. ОФП обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, подготавливает базу для специфической физической подготовке в конкретном виде спорта. Также в рамках ОФП в данной программе предусмотрены дополнительные упражнения на растяжку мышц (стретчинг). Комплекс упражнений, позволяет укрепить мышцы, улучшить координацию движений, стимулировать кровообращение, уменьшить травматизм.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность

При посещении школ и занятиях дома дети испытывают большие статические нагрузки, дефицит двигательной активности приводит к нарушению хода естественного развития ребенка. Обучения в рамках данной общеобразовательной программы состоит в обеспечении досуга детей и подростков, развитии их физических качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость) и укреплении здоровья. Программа предназначена для развития общей физической подготовки учащихся среднего и старшего возраста.

1.3. Принципы и методы обучения

1.3.1. Принципы обучения:

- принцип **сознательности и активности** (положительное отношение обучающегося к содержанию занятия, стимулирование познавательной активности, инициативы и самостоятельности в процессе обучения)
- принцип **наглядности** (наглядность должна соответствовать целям и задачам занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей);
- принцип **воспитывающего обучения** (пример педагога, своевременное начало занятия, наличие правил и норм поведения)
- принцип **систематичности и последовательности** (давать стройную систему знаний, связывать новые знания с ранее изученными, отслеживать результаты обучения);
- принцип **прочности** (систематическое повторение, стимулирование самостоятельной работы, систематический контроль и оценка)

1.3.2. Методы обучения

- словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразности их выполнения)

- наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения педагогом или с помощью обучающегося)
- проверки на практике (выполнение упражнения обучающимися целиком для простых упражнений и пошагово, а затем целиком для сложных)

1.4. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

1.5. Цель программы

Создание условий для укрепления здоровья детей; привитие детям любви к занятиям физической культурой, формирование основных двигательных навыков; физическое и нравственное воспитание.

1.6. Задачи образовательной программы

Обучающие:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (ФУ), подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Развивающие:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- повышение общей физической выносливости;
- устранение и коррекция биомеханических нарушений;
- повышение специфической выносливости опорно-двигательного аппарата по поддержанию правильной осанки;
- формирование правильного типа дыхания;
- создание условий для рациональной разгрузки позвоночника;
- содействие развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к окружающим, честности, отзывчивости;
- воспитание смелости во время выполнения фу.

1.7. Сроки реализации программы

Срок реализации программы составляет 1 год.

1.8. Возраст детей участвующих в реализации программы

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте от 10 до 15 лет.

1.9. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза по 2 часа в неделю, годовая программа рассчитана на 144 учебных часа. Наполняемость групп от 8 до 12 человек.

1.10. Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы требуются:

- тренажерный зал
- коврики для упражнений на полу
- скакалки
- стулья или скамейки

1.11. Ожидаемые результаты:

В процессе реализации программы у обучающихся можно будет наблюдать следующие результаты:

- повысится общая сопротивляемость организма;
- будут устранены деформации опорно-двигательного аппарата,;
- сформируются и закрепятся навыки правильной осанки;
- сформируются своды стоп;
- повысится общая физическая работоспособность до уровня возрастной нормы;
- улучшатся функциональные показатели дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Также в процессе участия в коллективных делах будут сформированы коммуникативные навыки и навыки самообслуживания.

1.12. Формы подведения итогов

Эту задачу педагог решает в соответствии основными нормативами с помощью контрольных тестов и методом наблюдения за обучающимися в процессе практической деятельности. В процессе занятий педагог осуществляет текущий учет, получая оперативную информацию о степени усвоения программного материала обучающимися. Достигнутые результаты можно проверить контрольными занятиями, зачетом.

II. Учебно-тематический план и содержание программы

2.1. Учебно-тематический план:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Форма аттестации (контроля)
			теоретических	практических	
1.	Основы знаний.	8	4	4	Зачет, соревнования
1)	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.	2	1	1	
2)	Знакомство с программой	2	1	1	
3)	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	2	1	1	
4)	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	2	1	1	
2.	Специальная физическая подготовка.	54	7,5	46,5	Опрос, контрольное занятие
1)	Дыхательная гимнастика.	4	1	3	
2)	Формирование навыка правильной осанки.	12	2	10	
3)	Основные упражнения стретчинга	12	2	10	

4)	Развитие гибкости.	4		4	
5)	Упражнения в равновесии.	4		4	
6)	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	6	1	5	
7)	Суставная гимнастика.	2	0,5	1,5	
8)	Упражнения на координацию.	6	1	5	
9)	Упражнения на расслабление.	4	1	3	
3.	Общая физическая подготовка.	76	4	72	Соревнования, игра - испытания.
1)	Развитие физических качеств: сила, выносливость.	38	2	36	
2)	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота.	38	2	36	
4	Итоговое занятие	6	1	2	самоанализ, взаимозачет контрольные задания.
1)	Проверка уровня освоения образовательной программы: тестирование	4	0,5	2	
2)	Подведение итогов обучения за год	2	0,5		

Итого часов	В течение года			
	144	16,5	127,5	

2.2. Содержание программы обучения

I. Основы знаний

Теория

Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в учреждении.

Практика

Построение, приветствие, знакомство правилами использования инвентаря. Физические упражнения.

Зачет, соревнования.

Уровневая дифференциация:

Стартовый уровень: знание техники безопасности на учебно-тренировочном занятии, диагностика физического развития обучающихся.

Базовый уровень: подбор физических упражнений для обучающихся, изучение влияния физических упражнений на организм подростка.

II. Специальная физическая подготовка.

2.1. Дыхательная гимнастика

Теория

Объяснение принципов правильного дыхания и влияние дыхания на расслабление мышц человека.

Практика

Дыхание под счет, медленное дыхание, задержка дыхания.

2.2. Формирование навыка правильной осанки.

Теория

Влияние правильной осанки на эстетическую красоту и здоровье человека.

Практика

Комплекс основных упражнений.

2.3. Основные упражнения стретчинга

Теория

Влияние правильного дыхания на расслабление мышц. Положительное влияние растяжки на здоровье суставов и мышц.

Практика

Обязательный разогрев мышц перед выполнением упражнений. Упражнения направленные на растяжку мышц рук, спины, ног. В заключении образовательной программы выполнение шпагата в трех направлениях.

2.4. Развитие гибкости.

Теория

Правильное дыхание на всех фазах выполнения упражнений. Принципы работы в парах.

Практика

Наклоны; растяжки, упражнения в парах, упражнения на ковриках.

2.5. Упражнения в равновесии

Теория

Влияние равновесия на поддержание правильной осанки в движении. Правильность выполнения упражнений.

Практика

Стойка на одной ноге, «ласточка» и др. упражнения, направленные на контроль тела в вертикальном положении при одновременной работе свободных конечностей.

2.6. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Теория

Разъяснение таких понятий как натянутые мышцы и напряжение в мышцах.

Практика

Высокие прыжки под медленный счет, подъемы на стопе.

2.7. Суставная гимнастика.

Теория

Важность подготовки суставов при выполнении физических упражнений для минимизации возможных травм.

Практика

Разработка суставов рук и ног. Круговые движения в тазобедренных, коленных, плечевых, локтевых суставах.

2.8. Упражнения на координацию

Теория

Влияние координации на обучение более сложным спортивным техническим элементам.

Практика

Прыжки с поворотом тела на 180, 360 градусов, наклоны назад, упражнения, выполняемые разноименными ногой и рукой.

2.9. Упражнения на расслабление

Теория

Важность своевременного отдыха мышц. Правильное дыхание.

Практика

Расслабление рук, шеи, туловища, посегментное расслабление на различное количество счетов.

Опрос, контрольное занятие

Уровневая дифференциация:

Стартовый уровень: Формирование навыков правильного выполнения физических упражнений .

Базовый уровень: развития умения распределять нагрузки при выполнении упражнений

Продвинутый уровень: Выполнение упражнения с дополнительной нагрузкой

III Общая физическая подготовка.

3.1. Развитие физических качеств: сила, выносливость

Теория

Важность упражнений для формирования мышечного корсета тела.

Практика

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для верхнего и нижнего пресса, «планка» на время, приседания, прыжки на скакалке.

3.2. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота.

Теория

Понятия ловкости и быстроты. Их важность в спортивной и повседневной жизни.

Практика

Спонтанное выполнение упражнений с ускорением на первом этапе.

Соревнования, игры - испытания.

Уровневая дифференциация:

Стартовый уровень: изучение комплекса основных упражнений.

Базовый уровень: развитие умения правильно распределять физические нагрузки на определенные мышцы, чувствовать свой организм.

Продвинутый уровень: индивидуальная работа с применением силовых упражнений.

IV. Итоговое занятие

Теория

Правильность выполнения контрольных упражнений, время отведенное на каждое упражнение

Практика

Выполнение упражнений в соответствии с описанием педагога. Основные контрольные упражнения: на гибкость (наклон), силовые (пресс и отжимания на время), на выносливость (прыжки на скакалке на время). Подведение итогов года.

Самоанализ, взаимозачет.

Уровневая дифференциация:

Стартовый уровень: выполнение контрольных упражнений

Базовый уровень: выполнение основных контрольных упражнений.

Продвинутый уровень: Выполнение упражнений с дополнительной нагрузкой.

III. Основные нормативы для детей разных возрастов

3.1. Силовые нормативы:

Отжимания от пола (время выполнения 1 минута)		
Возраст	Девочки	Мальчики
14-17	15	25
Подъем корпуса из положения лежа (время выполнения 1 минута)		
Возраст	Девочки	Мальчики
14-17	20	30

3.2. Норматив для оценки гибкости:

Наклон вперед с прямых ног стоя на скамейке. Для всех возрастов норматив считается выполненным при положении кончиков пальцев рук на 5 сантиметров (и более) ниже уровня скамейки.

3.3. Нормативы для оценки выносливости:

Прыжки со скакалкой (время выполнения 1 минута)		
Возраст	Девочки	Мальчики
14-17	120	140

V. Литература

4.1. Для педагога:

1. Основы теории и методики физической культуры, ред. Бужеловский, М, 1986
2. Погадаев Г.И., под редакцией Кофмана Л.Д. Настольная книга учителя физической культуры, М, 1998
3. Пионтковска А., Плошай Е. Здоровье и красота, Варшава, 1984
4. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика, Л, 1989
5. Иванова О.А. «Формула красоты», М, 1990
6. Энциклопедия Спортивная гимнастика, М, 2006

4.2. Для обучающихся:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого, М, 1988
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет, М, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку-сберечь здоровье, М. 1980
4. Шефнер И.В. Дружи с гимнастикой, М, 1976