**Комитет по образованию и молодежной политике администрации Калачевского муниципального района Волгоградской области**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ТАНАИС» Г. КАЛАЧА-НА-ДОНУ»**

**ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на  педагогическом совете  МКУ ДО ДЮЦ «Танаис»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  И.о. директора МКУ ДО ДЮЦ  «Танаис» г. Калача-на-Дону  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Подледнова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по Общей физической подготовке**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10 – 14 лет

Срок реализации программы – 3 месяца

**Разработала:**

Тычинкина Т.С., тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮЦ «Танаис»

г. Калача-на-Дону

г. Калач-на-Дону – 2023 год

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Общей физической подготовке составлена для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Танаис» на базе МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону в соответствии с;

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Уставом МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону,

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы.***

Общая физическая подготовка создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышение общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

***Педагогическая целесообразность***образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Программа обеспечивает потребности детей в двигательной активности и создаёт условия для нормального развития основных систем организма и моторики ребёнка в соответствии с возрастными периодами. Достижение устойчивых навыков продолжается в процессе совершенствования двигательных умений.

***Отличительные особенности.***

Занятия общей физической подготовкой предполагают овладение разными видами спорта, разными видами деятельности в области физической подготовки. Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который подростки изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

***Адресат программы.***

Программа рассчитана на подростков 10-14 лет.

Ранний подр[остковый возраст](http://www.rastut-goda.ru/teenager/7158-uzhe-ne-rebenok-podrostkovyj-vozrast.html) – это время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. Ребенок в состоянии дифференцировать то, что действительно ему интересно, чем бы он хотел заниматься в будущем.

Переход из детского возраста в подростковый сопровождается активизацией роста и взаимосвязанных процессов развития (физического, полового, психосексуального и психосоциального). В пубертатном периоде происходят бурный рост тела и конечностей, развитие половых желез, а вслед за этим — и вторичных половых признаков, что сопровождается изменением строения тела и внутренних органов.

Данные возрастные особенности необходимо учитывать при планировании занятий. Учёт моральных качеств, знаний, умений, навыков, особенностей протекания психических процессов, темперамента, биологических особенностей организма будет способствовать росту спортивного результата.

Группа детей может состоять из юношей и девушек в количестве от 10 до 25 человек.

***Уровни программы –*** ознакомительный.

***Объем и срок освоения программы.***

Программа «Общая физическая подготовка» является краткосрочной и рассчитана на 3 месяца (период летних каникул).

Количество рабочих недель – 12. Программа рассчитана на 48 часов за весь период обучения. Из них 32 часа отводится на очное обучение, 16 часов на самостоятельную работу.

***Форма обучения*** - очная.

Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

***Особенности организации образовательного процесса.***

Основной формой организации деятельности является групповая. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на ОД используются различная работа с воспитанниками:

* Тематическая
* Индивидуальная
* Интегрированная деятельность

Группы формируются из обучающихся одного возраста и являются основным составом секции. Состав группы постоянный.

***Режим занятий.***

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 учебному часу, продолжительность учебного часа – 45 минут.

***Цель Программы:***сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность.

Для достижения указанной цели решаются следующие ***задачи*:**

**Оздоровительные**:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;

- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

- ведение закаливающих процедур;

- снимать физическую и умственную усталость.

**Предметные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;

- изучить технику и тактику настольного тенниса, футбола, волейбола, пулевой стрельбы.

**Метапредметные:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

- сформировать правильную осанку;

**Личностные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

***Учебный план.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. | 1 | 1 | - |  |
| 2. | Гимнастика (с использование самостоятельной работы) | 16 |  | 16 |  |
| 3. | Легкая атлетика (с использование самостоятельной работы) | 8 |  | 8 |  |
| 4. | Настольный теннис. | 11 | 1 | 10 |  |
| 5. | Футбол. | 4 | 1 | 3 |  |
| 7. | Стрельба. | 6 | 1 | 5 |  |
| 8. | Контрольные испытания, соревнования. | 2 | - | 2 |  |
|  | **Итого:** | **48** | **4** | **44** |  |

***Содержание программы.***

**Раздел 1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль,** **оказание первой помощи**.

***Теория:*** Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Двигательный режим подростков. Профилактика простудных заболеваний. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

**Раздел 2. Гимнастика**.

***Теория:*** Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

***Практика:*** Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подтягивание из виса, подъем из виса в упор с переворотом, подъем силой на перекладине. Преодоление полосы препятствий. Гимнастические упражнения на снарядах. Силовые упражнения на спортивных тренажерах и с силовыми снарядами (гири, гантели, штанга).

**Раздел 3. Легкая атлетика.**

***Теория:*** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.Правила хранения спортивного инвентаря. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и др.

***Практика:*** Ходьба. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие и длинные дистанции. Кросс. Эстафетный бег. Прыжки в длину, высоту, с места, с разбега. Метание.

**Раздел 4. Настольный теннис.**

***Теория:*** Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры, стойка игрока. Способы держания ракетки. Выполнение подач разными ударами. Игра накатом. Игра срезкой и подрезкой.

Игра на счет разученными ударами.

***Практика:*** Удары по мячу. Подачи. Выбор позиции. Игра на счет. Соревнования в кружке по круговой системе. Чередование и сочетание 2 – 3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам.

**Раздел 5. Футбол.**

***Теория:*** Техника безопасности на занятиях футболом. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

Правила игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

***Практика:*** Удары на точность, силу и дальность. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии*.* Техника игры вратаря. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия.

**Раздел 6. Пулевая стрельба.**

***Теория:*** Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Материальная часть орудия и основы стрельбы. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом.

***Практика:* Основы техники стрельбы**. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

**Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.** Изучение изготовности для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска. Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовки без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с центром мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

**Раздел 7. Контрольные испытания, соревнования.**

***Практика:*** Соревнования по видам спорта. Выполнение спортивных нормативов.

***Планируемые результаты.***

**Предметные:**

- обучающиеся изучат правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- изучат комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- у обучающихся сформируются навыки здорового образа жизни;

- знают технику и тактику настольного тенниса, футбола, волейбола, пулевой стрельбы.

**Метапредметные:**

- будут развиты физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- усовершенствованы прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

- сформирована правильная осанка.

**Личностные:**

- привиты жизненно важные гигиенические навыки;

- развиты познавательные интересы, творческая активность и инициатива;

- развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;

- сформировано умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

***Условия реализации программы.***

**Материально-техническое обеспечение**

*Место проведения:*

Зал для игры в настольный теннис, стрелковый тир ДЮЦ «Танаис»; спортивная площадка (городской стадион), малая спортивная площадка ГТО, водно-гребная база (затон КССЗ).

*Инвентарь:*

Скакалки;

Теннисные мячи, столы для настольного тенниса;

Гимнастические скамейки;

Секундомер;

Гимнастические маты;

Гантели;

Пневматическая винтовка, мишени;

Мячи (волейбольный, футбольный).

***Формы аттестации****.*

Анализ результатовосвоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

*Итоги реализации программы:*

праздников «Здоровья».

***Методическое обеспечение образовательной программы***

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди обучающихся;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, силу, скорость,

выносливость;

- сформировать мотивацию и подготовить детей к занятиям спортом

***Список литературы:***

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 1976.
4. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
6. Коваленко В. А.. 2000г. Физическая культура: Учебное пособие
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
8. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей.

Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

1. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
2. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.