

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ДЕЛЬФИН»**

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
ДЮСШ «Дельфин»
Протокол от 15.11.2022 № 7

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ДЮСШ «Дельфин»
Е.В. Редькина
15.10.2022



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по общей физической подготовке**

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Колмагоров П.В.,
тренер-преподаватель, ВКК
Лейер М.А., руководитель
структурного подразделения
ДЮСШ «Дельфин»

г. Арамиль
2022 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке для детей 7-9 лет (далее-Программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) — это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

Актуальность данной программы заключается в возможности укрепления здоровья обучающихся, повышения их физической подготовленности и работоспособности, так как систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

ОФП – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Отличительные особенности данной программы в том, что помимо общей физической подготовки обучающиеся также изучают основы нескольких видов спорта (вольная борьба, футбол, баскетбол), что позволит им в дальнейшем определиться с выбором вида спорта и быть физически подготовленными к поступлению в спортивную секцию выбранного направления.

Адресат программы - дети 7-9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Психолого-физиологические особенности детей 7-9 лет

Физиологические особенности

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка в этом возрасте представляется весьма неустойчивой, легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Память

В младшем школьном возрасте память, как и все другие психические процессы, претерпевает существенные изменения. Суть их состоит в том, что память ребенка постепенно приобретает черты произвольности, становясь сознательно регулируемой и опосредованной. Его память имеет по преимуществу наглядно-образный характер. Ребенок безошибочно запоминает материал интересный, конкретный, яркий, но не умеет распорядиться своей памятью и подчинить ее задачам обучения.

Внимание

Внимание младшего школьника непроизвольно, недостаточно устойчиво, ограничено по объему. Произвольное внимание развивается вместе с другими функциями и прежде всего с мотивацией учения, ответственностью за успех учебной деятельности. Согласно О.Ю. Ермолаеву, на протяжении младшего школьного возраста в развитии внимания происходят существенные изменения, идет интенсивное развитие всех его свойств: особенно резко (в 2,1 раза) увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения. К 9-10 годам дети становятся способны достаточно долго сохранять внимание и выполнять произвольно заданную программу действий.

Мышление

Очень большие изменения в процессе обучения претерпевает мышление младшего школьника. Развитие творческого мышления приводит к качественной перестройке восприятия и памяти, к превращению их в произвольные, регулируемые процессы.

Сенситивный период для двигательной активности

В исследованиях психологов показана прямая корреляционная связь характера двигательной активности с проявлениями восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции детей. Движения способствуют увеличению словарного разнообразия детской речи, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, совершенствованию творческой индивидуальности детей, что улучшает психическое состояние ребенка. Иными словами, двигательная активность не только создает энергетическую основу для нормального роста и развития психических функций, но и стимулирует формирование творческой активности.

Программа опирается на следующие педагогические принципы:

Доступность - физическая нагрузка на занятиях соответствует возрасту и уровню подготовленности обучающихся.

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения, объяснение сопровождается показом упражнений, а также использованием наглядных пособий (рисунки, плакаты и т.д.).

Систематичность - занятия проводятся регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

Наполняемость групп – 20 человек.

Условия набора в группу: в группу зачисляются дети 7-9 лет включительно, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка и на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья обучающегося.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа и предусматривают:

- изучение теоретического материала;
- проведение практических занятий ОФП и СФП;
- участие детей в соревнованиях среди групп ОФП;
- формирование у обучающихся необходимых умений и бережного отношения к спортивной одежде, обуви и спортивному оборудованию;
- обучение правильному режиму дня и питанию, самоконтролю за состоянием здоровья;
- соблюдение техники безопасности.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительная, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основная, в которой выполняются упражнения на равновесие, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительная, включающая ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры.

Тренер-преподаватель систематически оценивает реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием обучающихся во избежание переутомления.

Общий объем образовательной программы составляет – 264 часа в год.

Уровень сложности – стартовый.

Форма обучения – очная

Форма занятий – индивидуально-групповая. Она включает в себя выполнение обучающимися групповых и индивидуальных заданий, а также индивидуальную работу с нуждающимися в этом обучающимися.

Виды занятий: учебное, учебно-игровое, игровое. Основным видом является учебное занятие, состоящее из теоретической и практической частей.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: привить устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом через разнообразную спортивную деятельность и сформировать необходимые физические качества и навыки для дальнейшего занятия выбранным видом спорта.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать обучающихся;
- удовлетворять потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат обучающихся;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитывающие:

- 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.

3. Учебный (тематический) план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний (теория)	3	3	-	
1.1.	Травматизм в спорте, причины, предупреждение	1	1	-	Беседа, устный опрос
1.2.	Гигиена, врачебный контроль в спорте	1	1	-	Беседа, устный опрос
1.3.	Правила соревнований, поведения, использования оборудования	1	1	-	Беседа, устный опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	150	14	136	
2.1.	Строевые упражнения	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	73	8	65	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
2.3.	Дыхательная гимнастика	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.4.	Корригирующая гимнастика	22	2	20	Выполнение упражнений
2.5.	Оздоровительная гимнастика	20	2	18	Выполнение упражнений
2.6.	Бег	27	1	26	Выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	107	13	94	
3.1.	Подвижные игры	40	3	37	Наблюдение
3.2.	Спортивные игры (в том числе двусторонние)	55	10	45	Наблюдение, спортивные праздники
3.3.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Наблюдение, сдача норм
4.	Контрольные испытания	4	-	4	Выполнение контрольных упражнений и тестов
Итого часов:		264	30	234	

Содержание учебного плана

1. Основы знаний (теория)

1.1. Травматизм в спорте, причины, предупреждение

Теория - информация о видах травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы); причинах получения травм (недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок, плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена, плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований).

Ожидаемый результат: знание и соблюдение правил Техники Безопасности.

1.2. Гигиена, врачебный контроль в спорте

Теория - гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Ожидаемый результат: знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

1.3. Правила соревнований, поведения, использования оборудования

Теория – знакомство с правилами поведения в спортивном зале и спортивной площадке, соревновательной деятельности; использования места занятий, оборудования, инвентаря на занятиях в группах ОФП.

Ожидаемый результат: соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Строевые упражнения

Теория - знакомство с понятием «строевые упражнения», видами строевых упражнений и способами их применения на занятиях ОФП.

Практика: выполнение строевых упражнений («Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»), общеразвивающих упражнений в строю, видов ходьбы.

Ожидаемый результат: знание основных строевых команд и четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные строевые действия синхронно.

2.2. Общеразвивающие упражнения

Теория - знакомство с видами общеразвивающих упражнений, применяемых в ОФП и различных видах спорта; с такими понятиями как «сила», «ловкость», «выносливость», «быстрота» и их особенностями проявления.

Практика: применение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в движении и на месте.

Ожидаемый результат: развитие у обучающихся ловкости, быстроты, внимания, выносливости; умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, то есть всего того, что необходимо иметь при занятиях подвижными и спортивными играми,

2.3. Дыхательная гимнастика

Теория – знакомство с понятием «дыхательная гимнастика», ее возможностями и влиянием на тренировочный процесс.

Практика: Применение комплекса дыхательных упражнений в тренировочной деятельности.

Ожидаемый результат: правильное вдыхание через нос, активная вентиляция легких.

2.4. Корректирующая гимнастика

Теория - знакомство с понятием «корректирующая гимнастика», ее возможностями и влиянием на результаты тренировочного процесса и на образ жизни в целом.

Практика: комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками), упражнения в положении сидя, совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат: привитие навыков правильной осанки.

2.5. Оздоровительная гимнастика

Теория: знакомство с термином «позвоночник» как основой здоровья, причинами неправильной осанки и болезней позвоночника, правилами стретчинга.

Практика: комплексы упражнений на растяжку (стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат: знание и правильное выполнение стретчинг-комплексов.

2.6. Бег

Теория – знакомство с видами бега и пониманием того, какой вид бега направлен на развитие тех или иных спортивных навыков, необходимых для определенного вида спорта.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат: овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1. Подвижные игры

Теория - применение игровых форм для формирования необходимых спортивных и психологических качеств для дальнейшего изучения выбранного вида спорта.

Практика: подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе, направленные на развитие реакции и сообразительности, сплоченности, быстроты действий обучающихся.

Ожидаемый результат: развитие таких физических качеств как быстрота и ловкость; сформированное чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

3.2. Спортивные игры (в том числе двусторонние)

Теория - знакомство с основными характеристиками следующих видов спорта: вольная борьба, футбол, баскетбол и их основными отличиями, в том числе в сезонных возможностях тренировок.

Практика: в зависимости от сезона и погодных условий игры в футбол, баскетбол (по упрощенным правилам либо без правил), изучение начальных элементов вольной борьбы.

Ожидаемый результат: формирование игрового мышления в командных видах спорта, получение обучающимися элементарных практических навыков и знаний базовых приемов изучаемых видов спорта.

3.3 Участие в соревнованиях

Практика – участие в соревнованиях среди обучающихся групп ОФП.

Ожидаемый результат: получение обучающимися опыта участия в различных соревнованиях с участием соперников.

4. Контрольные испытания

Практика: сдача нормативов (прыжки в длину, подъем туловища из положения лежа на спине, бег 30 м., отжимание от пола).

Ожидаемый результат: высокий уровень физической подготовки обучающихся.

4. Планируемые результаты

После завершения обучающимися освоения программы ожидается следующее:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- способы предупреждения травм и виды оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила изучаемых спортивных игр;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- группироваться;
- использовать изученные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- технически правильно выполнять изучаемые двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

5. Формы аттестации и контроля

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

6. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы: тренер-преподаватель, организующий образовательный процесс по данной программе должен иметь высшее образование (в сфере спорта или педагогическое), пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации Программы является умение тренера-преподавателя использовать личностно-ориентированный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию обучающегося, разрабатывать и эффективно применять иные инновационные образовательные технологии.

Материально-техническое обеспечение программы.

- спортивная форма и обувь;
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки и скамьи, шведская стенка;
- зал борьбы (достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция), спортивная площадка.

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
6. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
1. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
3. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
6. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
7. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996
12. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
13. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой. - Томск, 1999.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.