

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
А.В. Якимов
« _____ » августа 2017 года.

Учебный план по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта «ОФП» (52 недели)

№ п/п	Раздел подготовки	количество часов
1	А. Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	6
2	Б. Общая физическая подготовка	
	Общеразвивающие гимнастические упражнения с элементами вводной силовой подготовки	48
	Легкоатлетические упражнения	94
	Спортивные и подвижные игры	122
3	В. Вариативный материал	
	Упражнения с эспандером, папкой, мячами	20
	Упражнения на тренажерах, блочных устройствах, станках	18
4	Г. Подготовка и сдача нормативов физической подготовленности	2
5	Д. Медицинский контроль	2
	Итого	312

**Пояснительная записка по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта
«Общая физическая подготовка»**

Данная дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка» (далее - Программа по общей физической подготовке) составлена в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Данная программа разработана для реализации в спортивной школе с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Занятия по общей физической подготовке должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо для каждого ребенка. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Вариативная (дифференцированная) часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей.

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность. Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные: укреплять здоровье и закалывать занимающихся; удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке; ведение закалывающих процедур; укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей; снимать физическую и умственную усталость.

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

Развивающие: 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.

Воспитательные: 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

Формы занятий: 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.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: Эффективность реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, игровых комплексов: путём игры в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Ожидаемые результаты: В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны: повысить уровень своей физической подготовленности; уметь технически правильно осуществлять двигательные действия; использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию; следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление: об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; о способах и особенностях движений, передвижений; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушений осанки; о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь: составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

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; тематический контроль умений и навыков после изучения тем; взаимоконтроль; самоконтроль; итоговый контроль умений и навыков; контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».