

## Описание

### к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ростова-на-Дону

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее - Программа) предназначена для осуществления образовательной деятельности в МБУ ДО СШ № 5 города Ростова-на-Дону.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) представляет собой единую систему, задачами которой являются: оптимальное развитие всех основных физических качеств, крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей и навыков, начальные теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Характеристика Программы:

- Направленность – физкультурно-спортивная.
- Тип – общеразвивающая.
- Вид – модифицированная.
- Уровень освоения – базовый.
- Форма обучения – очная. При реализации программы дистанционные образовательные технологии и электронное обучение могут быть использованы только в периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.
- Виды занятий – групповые.
- Тип занятий – комбинированные (теория и практика).
- Режим занятий – Программа рассчитана на 3 часа в неделю, продолжительность занятия – 1 час - 1,5 часа - 2 часа (в зависимости от планирования образовательного процесса тренером-преподавателем), на обучение в течение учебного года (9 месяцев, с сентября по май). Общий объём – 108 часов.
- Наполняемость группы – от 10 до 20 человек.
- Возрастные психофизиологические особенности детей, которым адресована Программа – минимальный возраст зачисления – 5 лет для детей и подростков до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, без учета

одаренности, уровня их физического развития и подготовленности.

– Формы и средства контроля эффективности реализации программы – итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает тестирование в форме контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования. Темы и разделы выбраны 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.

Ценность Программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют функциональные возможности организма детей.

Педагогическая целесообразность Программы сводится к эффективной помощи подросткам найти свое место в мире событий и информации, закалить волю и характер, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Актуальность и новизна Программы состоит в том, что в ней прослеживается ознакомление с видами спорта, культивируемыми в спортивной Школе, с изучением различных видов физической активности с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, скорости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Цели и задачи Программы:

Цели: восполнение дефицита двигательной активности у детей. Перевод детей на этапы подготовки, соответствующие их возрасту и уровню подготовленности.

Задачи – привлечение детей и подростков к занятиям спортом для достижения оптимального уровня работоспособности, укрепления здоровья, приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование круга двигательных умений и навыков;
- приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта;
- приобретение начальных знаний по истории видов спорта, культивируемых в Школе;
- освоение первичных знаний в области гигиены, оказания первой медицинской помощи и навыков самоконтроля.

Программа построена на принципах:

- комплексности, которая предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон физической, психологической, теоретической подготовки,

- воспитательной работы и педагогического контроля;
- вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.);
  - многообразия знаний, средств и форм деятельности, применяемых в общей физической подготовке воспитанников, составляющих основу учебного процесса.

Материально-техническое обеспечение:

- 2 зала универсальных (малый и большой);
- спортивные залы общеобразовательных учреждений города и других организаций, согласно договорам о безвозмездном и возмездном пользовании;
- игровой и гимнастический инвентарь (мяч баскетбольный, скакалка, гимнастический коврик, секундомер, свисток, скалка спортивная);

Информационное обеспечение:

- демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы);
- экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи);
- дидактические и учебные материалы;
- ресурсы интернета.

В программе учебный материал представлен в разделах, отражающих следующие виды общей физической подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые), включающие подготовительную, основную и заключительную части;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- теоретическая подготовка;
- контрольные мероприятия.

Материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной раздел общей физической подготовки.

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеразвивающих, специальных и игровых упражнений:

- Строевые (порядковые) упражнения;
- Общеподготовительные упражнения;
- Упражнения в ходьбе;
- Упражнения в беге;
- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног;

Упражнения для шеи и туловища;  
Работа в парах для укрепления мышц туловища;  
Упражнения для развития силы;  
Упражнения с преодолением собственного веса;  
Упражнения для развития быстроты;  
Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости;  
Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения;  
Упражнения для развития ловкости;  
Разнонаправленные движения рук и ног;  
Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;  
Упражнения для развития общей выносливости;  
Упражнения на реакцию;  
Игровые упражнения в парах.

Для оценки практических результатов освоения Программы предусмотрены формы контроля в виде итогового тестирования (приведены в таблицах № 1, 2, 3, 4 раздела VII. Приложения).

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование круга двигательных умений и навыков;
- приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта;
- приобретение начальных знаний по истории видов спорта, культивируемых в Школе;
- освоение первичных знаний в области гигиены, оказания первой медицинской помощи и навыков самоконтроля.
- служит приобретению юными спортсменами знаний, умений и навыков в предметной области «общая физическая подготовка» и «вид спорта».

**Методический отдел МБУ ДО СШ № 5**