Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Республики Саха (Якутия)
«Центр отдыха и оздоровления детей «Сосновый бор»

РАССМОТРЕНО
методическим советом
ГАУ ДО РС(Я) «ЦОиОД «Сосновый бор»
Протокол № 2
от «6» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
ГАУ ДО РС(Я) «ЦОиОД
«Сосновый бор»
_____ Я.Н. Иванова
«6» февраля 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 44D37BB78CBF34D175DAD6BAF00B40C1A4BD5144
Владелец **Иванова Яна Николаевна**
Действителен с 21.12.2021 по 21.03.2023

Дополнительная общеобразовательная программа

«Большие движения»

Направление: физкультурно – оздоровительное

Возраст детей: от 6,5 до 18 лет

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Семенов Егор Александрович

г. Якутск, 2023 г.

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Республики Саха (Якутия)
«Центр отдыха и оздоровления детей «Сосновый бор»

РАССМОТРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
методическим советом	Директор
ГАУ ДО РС(Я) «ЦОиОД «Сосновый бор»	ГАУ ДО РС(Я) «ЦОиОД «Сосновый бор»
Протокол №	_____Я.Н. Иванова
от «___» _____2023 г.	«___» _____2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Большие движение»

Направление: физкультурно – оздоровительное

Возраст детей: от 6,5 до 18 лет

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Семенов Егор Александрович

г. Якутск, 2023 г.

Пояснительная записка

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна.

В настоящее время в связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания.

Для реализации поставленной цели была изучена и проанализирована методическая литература по данной теме, а также следующие нормативные документы: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного

образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014 г.); Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

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

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

Цель программы – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

На занятиях в кружке ОФП решаются следующие ***задачи***:

· укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;

· формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

·приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

·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.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 36часов.

Для современных школьников регулярные занятия физической культурой и спортом очень ***актуальны***, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Планируемые результаты обучающихся:

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддерживания достойного внешнего вида;

- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

-организовывать и проводить самостоятельные занятия;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Учебный план

№	**Наименование разделов, тем**	**Количество часов**			
		всего	**теория**	**практика**	**часы**
I	**Основы знаний**	**3**		**-**	**1**
1	Травматизма в спорте, причины.	1	1	-	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль			-	

3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь			-	
II	**Общая физическая подготовка (ОФП)**		-		33
4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	6	-	6	9
	Тактико-техническая подготовка	2		2	6
5	Дыхательная гимнастика.	1	-	3	3
6	Оздоровительный бег.	2	-	2	6
	Малоподвижные игры				10
III	**Контрольные испытания**	**1**	**-**	**1**	**1**
IV	**Итого часов**				**36**

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний. (1ч)

Тема № 1. Травматизма в спорте, причины. (1 час)

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины 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

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (33 часов)

1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2.Дыхательная гимнастика.

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

3.Оздоровительный бег.

Практические занятия. Бег. (Беговая дорожка) (Велотренажер)

4.Тактико-техническая подготовка

5.МалоподвижныеИгры.

Санитарно-гигиеническая требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

«Общая Физическая подготовка»

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;

· 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).

Занятия в объединении позволяют:

· максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего и старшего школьного возраста; · развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

· развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

· сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

· подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Календарно-тематический план по ОФП

№ занятия	**Тема занятий**	**Кол-во часов**	**Дата**	**Содержание материала**
1	Теоретические занятия. Травматизма в спорте, причины. Правила соревнований, места занятий, оборудование,	1		Вводное занятие. Знакомство учащихся с целью и задачами спортивного кружка. Инструктаж по ТБ в кабинете лфк; при занятиях со спортивным инвентарем.

	инвентарь			
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	3		ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах «Игра мафия»
3	Дыхательная гимнастика	3		Бег, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах. Игра «Передал садись»
4	Малоподвижные игры	3		ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
5	Тактико-техническая подготовка	3		Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. Игра «Масэргитии»
6	Оздоровительный бег	3		Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, (приседания со гирями на плечах и груди, сидя, лежа) Игра «Ноори»
7	Малоподвижные игры	1		Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Малоподвижные игры «Вороны и воробьи»
8	Малоподвижные игры	3		Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра «Шашки»
9	Малоподвижные игры	3		Соревнования по шашкам
10	Тактико-техническая подготовка	3		Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания гирями на плечах и груди, сидя, лежа)
11	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	3		Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
12	Оздоровительный бег	3		Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями.
13	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	3		Медленный бег, ОРУ,

14	Итог	1		
		36ч		

Список литературы:

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. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.

5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочустать 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. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

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. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.

19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.