

Филиал казённого учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики
«Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Увинского района»

Принято на Совете педагогов

от «09» 09 2025 г.

Протокол № 1 от 09.09.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий филиалом:

Н.В.Гордасова

«09» 09 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная
программа физкультурно-спортивной направленности

Общая физическая подготовка

Возраст: 8-18 лет

Срок реализации 1 год.

Нылга, 2024

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:
 - 1.1 Пояснительная записка.
 - 1.2 Цель и задачи программы.
 - 1.3 Содержание программы.
 - 1.4 Планируемые результаты.
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1 Календарный учебный график.
 - 2.2 Условия реализации программы.
 - 2.3 Формы аттестации/контроля.
 - 2.4 Оценочные материалы.
 - 2.5 Методические материалы.
3. Список литературы.

**Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной программы:**

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Лицензии на проведение образовательной деятельности;

Общая физическая подготовка (далее ОФП) - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, который хотел бы приобщиться к спорту, ОФП является фундаментом.

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

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Направление деятельности – спортивно-оздоровительное.

Вид программы – модифицированная (адаптированная), разработана на основе программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции», разработанной отделом внеклассной и внешкольной работы Министерства просвещения СССР как типовой под редакцией С.М. Зверева.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у ребенка силу, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координацию. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой и беговой

выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Отличительные особенности – программа направлена на социализацию и адаптацию воспитанников к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании, саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Программа «Общая физическая подготовка» обеспечивает каждому ребёнку:

- ситуацию успеха;
- многообразие видов активной познавательной деятельности;
- индивидуализацию образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организацию атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у детей устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности

Способы определения результативности

- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический анализ результатов тестирования, участия воспитанников в соревнованиях, активности на занятиях и т.п.
- Контрольные мероприятия.
- Ведение журнала посещаемости занятий.

Адресат программы – воспитанники филиала республиканского СРЦН «СРЦН Увинского района» в возрасте от 8 до 18 лет. Набор в группы по желанию ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Объем программы–256,5 часов.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная (в рамках учебного занятия);
- парная;
- групповая;
- коллективная.

Формы занятия:

- теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики)
- беседы, опросы, игры;
- учебно-тренировочные занятия, оздоровительные мероприятия.

Формы подведения итогов:

- систематическое участие в соревнованиях различного уровня;
- соревнования между детьми, посещающими кружок;
- тестирование, контрольные испытания по теории и практике.

Срок освоения – программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий – проводятся 4 раза в неделю (3 занятия по 2 академических часа и 1 занятие 1,5 академических часа). Каждое занятие с 10 мин. перерывом.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов **сознательности и активности** в тренировке с воспитанниками означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа **наглядности** заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы **систематичности и последовательности** требуют от руководителя и воспитанника соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип **систематичности** – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы **доступности и индивидуализации** заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий воспитанников при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями воспитанников (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, контроль за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке воспитанников занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации детей при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного

метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Цель и задачи программы.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих ***задач***:

I. Обучающие:

1. Привить потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Усилить подготовку к соревнованиям.
3. Оказывать практическую помощь в проведении спортивных праздников и соревнований.
4. Формировать знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
5. Содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования.

II. Развивающие:

1. Развивать интерес ко всем видам спорта.

III. Воспитывающие:

1. Воспитывать нравственные и волевые качества личности, определяющие формирование личности ребёнка.
2. Прививать жизненно важные навыки.
3. Формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

IV. Оздоровительные.

1. Улучшать функциональное состояние организма.
2. Повышать физическую и умственную работоспособность организма.
3. Способствовать снижению заболеваемости.