



Государственное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
Детский оздоровительно-образовательный центр
«РОССОНЬ» имени Юрия Антоновича Шадрина»

Структурное подразделение
Детский оздоровительно-образовательный лагерь «РОССОНЬ»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол № ____ от «__» _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ДООЦ «Россонь»
им.ЮА.Шадрина»

В.Н.Викторов
Приказ № ____ от «__» _____ 2022г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка (ОФП) и спортивные игры»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы - 1 год

Кингисеппский район

Д. Ванакюля

2022 г.

I. Пояснительная записка

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации.

Актуальность программы связана с тем, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно снизились показатели критериев здоровья, все большее распространение получают вредные привычки, употребление табака, алкоголя и наркотических веществ. Для того чтобы остановить эти процессы, вовлечение в занятия физкультурой и формирование мотивации здорового образа жизни необходимо начинать с детства. Условия детского оздоровительного загородного лагеря подходят для этой цели как нельзя лучше.

Программа «ОФП и спортивные игры» предназначена для детей 6 – 17 лет.

Занятия проводятся в группе от 10 до 15 человек.

Срок реализации – 1 год: 18 академических часов.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Занятия ОФП восполняют недостаток двигательной активности у детей, имеют оздоровительный эффект, а также благотворно воздействуют на все системы детского организма.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

Особенности данной программы заключаются в объединении физкультурного и оздоровительного направлений. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении

разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Нормативно-правовая база программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 01.01.2022 г.)
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.)

4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)
5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467)
6. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»)

Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Достигается указанная цель через решение следующих **задач**.

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- формировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- прививать 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, СФП и двухсторонние игры;
- беседы;
- занятия оздоровительной направленности;
- двухсторонние игры;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- соревнования и конкурсы, эстафеты.

Условия реализации программы:

Материально-технические условия:

- обеспечение инвентарем, для проведения подвижных игр, пополнение материальной базы мячами, сеткой, скакалками и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции подвижных игр;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

II. Планируемые результаты и способы их оценки

В результате регулярного посещения занятий воспитанники должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Так же дети должны уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и

планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. У детей должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для подростков, у них должно 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 зарождения и развития физической культуры и спорта в России;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- способы контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения;
- о терминологии разучиваемых упражнений и их воздействии на организм;
- о фрагментах различных видов спорта;
- об индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;
- правила использования закаливающих процедур;
- причины травматизма и правила предупреждения травматизма.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Формы подведения итогов:

Отслеживание результативности реализации программы осуществляется следующими способами:

начальный контроль (в форме собеседования, тестирование);

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 и самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков (нормативы ОФП и СФП);

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

III. Учебно-тематическое планирование

№	Раздел. Тема	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1	Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП	1	1	
2	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости: Бег вокруг конусов, скакалки, передача мяча друг другу, броски мяча в кольцо.	2		2
3	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств: стометровка, 500 метров на полную выкладку, силовая эстафета, скакалка.	2		2
4	Упражнения и игры на развитие ловкости: передача мяча (волейбол), метание биты (городки), набивание мяча (футбол), броски в кольцо (баскетбол).	2		2
5	Командные игры: история возникновения, общие принципы и правила	1	1	
6	Футбол	2		2
7	Баскетбол	2		2
8	Волейбол	2		2
9	Бадминтон	2		2
10	Городки	2		2
	Итого	18	1	17

Литература:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2003.
2. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М:Дрофа, 2006. С. – 331
3. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры в школе. – М: Издательство НЦ ЭНАС,2006. С. – 271