

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 206
Центрального района Санкт-Петербурга

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 206 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью:
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №
206 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2022.08.29 11:24:29 +03'00'

«РАССМОТРЕНО»
Методическим объединением
учителей
Протокол №1 от 30.08.2022

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор
Канашенок М.М.
Приказ № 90 ОТ 31.08.2022

Дополнительная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Возраст учащихся: от 6,5 до 11 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Бабушкин Денис Дмитриевич

Санкт-Петербург
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Основные характеристики программы
 - 1.2. Направленность программы
 - 1.3. Актуальность образовательной программы
 - 1.4. Адресат программы
 - 1.5. Цель дополнительной образовательной программы
 - 1.6. Задачи дополнительной образовательной программы
 - 1.7. Условия реализации образовательной программы
 - 1.8. Планируемые результаты
2. Учебный план 1-го года обучения
3. Учебный план 2-го года обучения
4. Календарный учебный график
5. Методические и оценочные материалы
6. Список литературы
7. Рабочая программа

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» **направлена** на создание условий для гармонического физического и нравственного развития учащихся, укрепления их здоровья, формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом. Программа предполагает углубленный уровень освоения.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научно-методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах и многолетней подготовки.

Учебная программа рассчитана на обучение в группах начальной подготовки (НП) (1 и 2 год обучения). Основные задачи 1 и 2 года обучения (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тхэквондо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники тхэквондо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

1.2. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность образовательной программы

Актуальность, педагогическая целесообразность программы заключается в том, что благодаря занятиям в секции дети и подростки приобретают серьезное воспитание, позволяющее им настроиться на полноценную жизнь. Благодаря занятиям в секции, ослабленные дети становятся более крепкими.

Дети, занимающиеся в секции, ограждены от вредных влияний улицы, пьянства, наркомании, успешно поступают в ВУЗы и с достоинством служат в Вооруженных силах (как показывает практика прошлых лет). В условиях нарастания кризисных явлений в современном обществе, роста преступности, алкоголизма, наркомании, перегруженности детей в школе, малоподвижного образа жизни, свободного и часто негативного влияния СМИ на детей и подростков, кризиса семьи и слабого контроля со стороны семьи, раздельности педагогических методов, остро стоит вопрос о воспитании здорового человека и его целостности. Курс обучения в вышеуказанной секции, за счет целостного

подхода, всесторонне развивает ребенка, учит выживать и вести здоровый образ жизни в современном подчас беспокойном мире и мегаполисе.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся от 6,5 до 15 лет, заинтересованных в укреплении своего здоровья и достижении хорошей физической формы и желающих приобщиться к культуре спортивных единоборств.

1.5. Цель дополнительной образовательной программы

Цель образовательной программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся посредством изучения основ ОФП.

1.6. Задачи дополнительной образовательной программы

Обучающие (предметные)

- формировать представления об основных принципах ОФП;
- формировать представления о принципах работы над общей физической подготовкой спортсмена;
- формировать представления о системе специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовки в спорте
- формировать позитивное эмоционально-ценностное отношение к культуре здорового образа жизни и физической культуре;
- создавать условия для реализации учащихся в спортивно-соревновательной деятельности

Развивающие (метапредметные)

- развивать у учащихся навыки творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований;
- развивать у учащихся навыки целеполагания;
- развивать у учащихся навыки саморегуляции, способность прикладывать волевые усилия и преодолевать трудности в тренировочном процессе;
- развивать коммуникативные умения и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества при выполнении групповых игровых заданий;
- развивать физические качества (ловкость, сила, гибкость, выносливость и т.д.)
- развивать у учащихся память, наблюдательность, воспитывать устойчивое внимание, умения ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника
- способствовать развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом

Воспитательные (личностные)

- формировать позитивное отношение к сверстникам;
- формировать уважительное отношение к соперникам
- воспитывать терпимость к чужому мнению, внимательное, доброжелательное отношение к версиям и суждениям других учащихся;
- воспитывать личную ответственность за выполнение коллективной работы;
- формировать позитивное отношение к ведению здорового образа жизни

1.7. Условия реализации образовательной программы

Условия набора детей в объединение - набор в группы осуществляется на основании заявления родителей и учащихся (по достижении ими 14 лет). В группу зачисляются все желающие, независимо от имеющихся у них навыков. Группа может быть как разновозрастной, так и одновозрастной.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор учащихся в группы при наличии свободных мест. При дополнительном наборе проводится собеседование с учащимся, в случае необходимости может быть разработан индивидуальный план, облегчающий адаптацию учащегося в группе.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — не менее 15 человек; второй год обучения — не менее 12 человек, третий год обучения – не менее 10 человек.

Срок реализации программы – 2 года (1-й год обучения – 144 часа, 2-ой год обучения – 144 часа. Допускаются занятия в усечённом виде (в случае невозможности посещения одного из занятий в неделю).

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы проведения занятий

Теоретические занятия в объединении проходят в форме бесед, рассказов, обсуждений. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

На учебно-тренировочных занятиях учащиеся знакомятся с основами ОФП. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в Российских школах. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности (тренировки и соревновательная практика).

Формы организации деятельности:

Целью тренировок и изучения является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий по общей, технической и специальной подготовке, подготовку и участие в соревнованиях по общей физической подготовке. А так же подготовку к сдаче аттестации на цветные пояса.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивно подготовки и воспитательной работы. В группах используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы организации учебного процесса, которые позволяют охватить всех учащихся и формировать учебные задачи с учетом их индивидуальных особенностей.

Используется сочетание разных форм работы (коллективная работа, работа в подгруппах и индивидуальная работа с учеником). Более общие учебные задачи решаются на фронтальных занятиях, а конкретные (подготовка к выступлениям и соревнованиям) — на занятиях с одной подгруппой или индивидуальных консультациях.

При реализации программы предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. Программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий и электронного обучения.

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в спортивном зале.

1.8. Планируемые результаты

По окончании программы:

Личностные результаты

У учащегося будет:

- сформировано позитивное отношение к сверстникам;
- сформировано уважительное отношение к соперникам в соревновательном процессе;
- сформировано представление о социальных нормах и правилах поведения на тренировках и соревнованиях и, в целом, в обществе;
- сформировано понимание личной ответственности каждого для выполнения общей задачи в коллективе
- сформировано позитивное отношение к ведению здорового образа жизни

Метапредметные результаты

Учащийся сможет:

- самостоятельно определять цели обучения;
- самостоятельно планировать свои действия анализировать свои ошибки в процессе занятий и соревнований;

- демонстрировать волевые проявления и преодолевать трудности в процессе тренировки;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли в команде, договариваться)
- находить общее решение в группе, учитывая интересы всех участников
- повысить уровень физического здоровья и атлетической подготовки
- улучшить память, внимание, наблюдательность

У учащегося будет:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом

Предметные результаты

Учащийся будет:

- иметь представление об основных принципах ОФП;
- владеть основными технико-тактическими приемами и приемами психологической подготовки спортсмена
- иметь представление о принципах и знать приемы работы над общей физической подготовкой спортсмена

У учащегося будет:

- проявляться позитивное эмоционально-ценностное отношение к культуре здорового образа жизни и физической культуре;
- приобретен позитивный опыт реализации в спортивно-соревновательной среде

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Опрос
2	Теоретическая подготовка	30	20	10	Беседа, опрос
3	Самостоятельная подготовка спортсмена. Индивидуальный план подготовки	30	2	28	Опрос
4	Общая физическая подготовка	30	2	28	Контрольные задания
5	Техническая и специальная подготовка (работа над техникой выполнения конкретных элементов)	40	4	36	Контрольные задания
6	Контрольные и итоговые занятия	4	0	4	Контрольные задания
	Резерв	8	0	8	
Итого часов:		144	30	114	

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Опрос
2	Теоретическая подготовка	30	20	10	Беседа, опрос
3	Самостоятельная подготовка спортсмена.	30	2	28	Фотоотчеты

	Индивидуальный план подготовки				
4	Общая физическая подготовка	30	2	28	Контрольные задания
5	Техническая и специальная подготовка (работа над техникой выполнения конкретных элементов)	40	4	36	Контрольные задания
6	Контрольные и итоговые занятия	4	0	4	Контрольные задания
	Резерв	8	0	8	
Итого часов:		144	30	114	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	25.05.2023	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2023	25.05.2024	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (таблица)

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Волков В.М., Филин В.Ц. Спортивный отбор - VI Физкультура и спорт. 2003 .
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - М: Здоровья. 2004
3. Годик М.А. Спортивная метрология - М. Физкультура и спорт. 2008. -
4. Детская спортивная медицина. Под ред. СВ. Тихвинского и С.В Хрущева. М Медицина, 2010
5. Матвеев Л.П Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М.: Олимпийская литература, 2009.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М. Физкультура и спорт, 2007
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М.: Физкультура и спорт, 2002
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки - М.: Высшая школа, 2004
9. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В Г Никитушкина - М. 2004.
10. Ю.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, - М. Физкультура и спорт. 2000.
11. Под общей редакцией В.Г.Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М, 2014.
12. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
13. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 2009.
14. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.. Просвещение, 2008.
15. Станкин МИ. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.. Просвещение, 2007.

16 Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2005.

Литература для учащихся:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М, ФиС, 2015.

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА