

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОРСКОЙ ЦЕНТР КАПИТАНА ВАРУХИНА Н.Г.»

Рассмотрена на педагогическом
совете ГОАУДО «Морской
центр капитана Варухина Н.Г.»
(протокол № 2 от 05.10.22)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОАУДО «Морской
центр капитана Варухина Н.Г.»
Н. Г. Варухин
05.10.22 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: базовый
Возраст обучающихся: 11 – 18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
А.В. Николаева,
педагог дополнительного образования

Великий Новгород
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Общефизическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе примерной программы «Физическая культура», автор - доктор педагогических наук В. И. Лях, 2011 год.

Данная Программа разработана на основе Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09 ноября 2018 года № 196, постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; с учетом Проекта Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации», Устава государственного областного автономного учреждения дополнительного образования «Морской центр капитана Варухина Н.Г.» (далее – Морской центр), Положения о требованиях к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, порядка их разработки и экспертизы в Морском центре и реализуется в учебной группе «Общефизическая подготовка».

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что она создает необходимые условия для развития способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья.

Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов обучающихся к занятиям физическими упражнениями.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение обучающимися знаний, умений и навыков по общефизической подготовке, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Целью программы является создание условий для формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки, соблюдение личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная - адаптирована к условиям образовательного процесса ГОАУДО «Морской центр капитана Варухина Н.Г.». В рамках модификации содержание изменено на 1/3.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 11 - 18 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 1 год обучения.

Один год обучения – 6 часов в неделю – 180 учебных часов в год.
Занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа при недельной нагрузке 6 часов и рассчитаны на 180 учебных часов в год, согласно расписанию занятий на учебный год.

Уровень освоения Уровень освоения программы – базовый. Данный уровень направлен на освоение определенного вида деятельности, углубление и развитие интересов и навыков обучающихся, а также формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В целом состав группы остается постоянным. Однако состав группы может изменяться.

Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Программа предусматривает индивидуальную, групповую и коллективную работу обучающихся, закрепление получаемых знаний во время практических занятий. На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала.

Занятия проводятся по 2 часа два раза в неделю согласно расписанию занятий на учебный год.

Ожидаемый результат

По окончании обучающийся должен знать:

- о развитии физической культуры и спорта в России;
- о гигиене, врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- о влиянии физических упражнений на организм занимающегося.

Должен уметь:

- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни;
- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта;
- владеть навыками самостраховки и техники безопасности во время борьбы;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

В ходе реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что обучающиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

Формами проведения текущего контроля являются:

- методы устного контроля;
- соревнования, эстафеты, игры;
- наблюдение и фиксирование изменений в личности обучающегося с момента поступления в учебные группы и по мере участия в

деятельности.

Результаты текущего контроля фиксируются в таблице по трех бальной системе – **высоко, средне, низко.**

Критерии выявления образовательных результатов обучающихся	Уровень оценивания образовательных результатов обучающихся		
	Высокий	Средний	Низкий
Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	Обучающийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой
Применение знаний, умений, навыков в практике	Обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	Объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков

Формами промежуточной и итоговой аттестации является зачет в практической форме.

Результаты промежуточной и итогового контроля фиксируются в протоколе – **зачет/незачет.**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
1.	Вводное занятие	2	2	-	собеседование
2.	История физической культуры. Физическое развитие человека	2	2	-	устный опрос
3.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	2	2	-	устный опрос
4.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	4	2	2	устный опрос
5.	Гимнастика: - строевые упражнения; - общеразвивающие упражнения; - опорные прыжки; - акробатические упражнения	20 14 12 10	4 4 4 4	16 10 8 6	выполнение упражнений
6.	Легкая атлетика: - спринтерский бег; - прыжки в длину; - прыжки в высоту	14 10 10	2 2 2	12 8 8	сдача нормативов
7.	Атлетическая гимнастика: - краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности; - занятия на тренажерах	4 20	4 4	- 16	сдача нормативов
8.	Принципы рукопашного боя	12	4	8	демонстрация навыков
9.	Базовая техника рукопашного боя	10	2	8	работа в паре, демонстрация навыков
10.	Морское многоборье	26	10	16	сдача нормативов
11.	Промежуточная аттестация	4	2	2	зачет
12.	Итоговая аттестация	4	2	2	зачет
ИТОГО:		180	60	120	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство ребят друг с другом, с работой Морского центра, учебной программой. Правила внутреннего распорядка обучающихся. Правила техники безопасности на занятиях. Требования к тренировочной форме и обуви, правила поведения в зале, правила тренировки. Причины возникновения травм.

Тема 2. История физической культуры.

Теория: Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные источники и победители).

Цель и задачи современного олимпийского движения. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Психофизические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятие, мышление, воображение, память).

Тема 3. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Теория: Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Тема 4. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Теория: Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Практика: Комплекс мероприятий, которые должны быть оказаны потерпевшему на месте происшествия до приезда врачей (наложение на рану давящей повязки, наложение резинового или любой другого самодельного жгута, наложение шины при переломах).

Тема 5. Гимнастика.

Теория: Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений. Техника общеразвивающих упражнений, составление комбинаций из числа разученных упражнений. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажеров, эспандеров. **Освоение акробатических упражнений.** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастическом станке. Упражнения с предметами.

Практика: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте на ходьбу в колоне, шеренге; перестроения из колонны по одному в колоны по два, по четыре в движении. Лазанье по канату, шес ту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Мальчики: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см), прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см), прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 105-110 см). Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, «мост» с положения стоя с помощью. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад.

Тема 6. Легкая атлетика.

Теория: История легкой атлетики.

Практика: Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением. Скоростной бег. Бег на результат. Низкий старт. Совершенствование двигательных способностей.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, 9-11 шагов разбега, 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту.

Тема 7. Атлетическая гимнастика.

Теория: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Практика: Занятие на тренажерах. Работа на отдельные группы мышц. Самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Тема 8. Принципы рукопашного боя.

Теория: главный принцип – поддаться, чтобы победить. Принцип несопротивления грубой физической силе, но следование за ней, используя в дальнейшем какое-либо техническое действие.

Практика: отработка в паре принципа уступчивости, дистанции, контроля глазами партнера, психологическая подготовка боевой готовности.

Тема 9. Базовая техника рукопашного боя.

Теория: Фундаментальной частью любой школы рукопашного боя являются страховки и самостраховки, приемы маневрирования, уходы с линии атаки, умение выводить человека из равновесия, в дальнейшем, используя какой-либо прием, различные блоки от ударов руками и ногами. Не менее важным разделом рукопашного боя являются болевые приемы, удержания, конвоирования и т.д. Арсенал приемов объединяет броски через спину, через грудь, через голову в падении, через бедро и через колено, броски с помощью болевого воздействия на различные суставы, подножки, зацепы, обвивы ног, несколько видов подсечек, а также болевые приемы на руки и ноги.

Практика: изучение ударов, руками и ногами, блоков и уклонов от ударов, перемещений, уходов с линии атаки, изучение захватов и освобождений от них, изучение бросков, болевых приемов и обезоруживание противника.

Тема 10. Морское многоборье.

Теория: Скоростное вязание морских узлов. Понятие «Морской узел». Назначение морских узлов. Обучение способам вязания морских узлов: первый стандарт: прямой, беседочный, рифовый, шкотовый, удавка, простой штык, шлюпочный. Изучение выполнения подачи выброски. Назначение выброски (бросательный конец). Правила выполнения выброски: подача производится с площадки ($1,5 \times 1,5$ м) на расстоянии 10 м в мишень (высота над землей 0,5 м, ширина 1,5 м). Изучение спасательных средств. Виды спасательных средств: круг, жилет, пояс, нагрудник, ПСН, шлюпка. Устройство спасательного жилета. Огневая подготовка. Инструктаж по технике безопасности при обращении с оружием. Назначение, боевые свойства, устройство и принцип работы различных видов оружия. Меры безопасности при проведении стрельбы. Изучение основ первой доврачебной помощи. Основные правила при оказании первой помощи. Состав аптечки первой помощи. Виды кровотечения. Правила остановки кровотечения. Правила наложения жгута.

Практика: Практика вязания морских узлов. Формирование навыков скоростного вязания морских узлов. Применение морских узлов в жизни человека. Приготовление выброски: лёгость и часть бросательного конца в руке (6-8 шагов), остальная часть выброски на площадке. Формирование навыков правильной подачи выброски с точным попаданием в мишень.

Практика надевания спасательного жилета. Правильный сбор спасательного жилета. Формирование навыков скоростного надевания спасательного жилета. Неполная разборка и сборка оружия. Меры безопасности при проведении стрельб. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (установка прицела, переводчика огня, приклада, прицеливание, спуск курка), прекращение стрельбы, разряжение и осмотр оружия после стрельбы. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (лёжа) по мишени. Полоса препятствий. Знакомство с этапами полосы препятствий: лабиринт, барьеры, рукоход, бревно, переправа по канату, стена. Формирование навыков в прохождении учитывается быстрота и правильность выполнения этапов. Первая помощь при ранах, ушибах, переломах. Транспортная иммобилизация.

Тема 11. Промежуточная аттестация.

Зачет.

Тема 12. Итоговая аттестация.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1 год	60	120	180

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	14.10.2022	25.05.2023	31	60	180	2 раза в неделю по 3 часа

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

1. Формы занятий:

- теоретические
- практические
- игры, творческие задания
- соревнования

2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

- показательные - рассказ-лекция, демонстрация, наблюдение, объяснение
- диалогические – игры, спортивные задания
- эвристические - самостоятельная работа

3. Формы подведения итогов:

- самостоятельная работа
- сдача контрольных нормативов
- игры

4. Материально-техническое обеспечение программы:

- полоса препятствий
- специализированно оборудованный зал для проведения занятий
- спортивный инвентарь (мячи, тренажеры, скакалки и др.)
- учебные суды («Господин Великий Новгород», «Михаил Балабан», «Ильмера»)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагогов

1. Буянов В.М., Нестеренко Ю.А. Первая медицинская помощь/В.М. Буянов, Ю.А. Нестеренко. – М.: Медицина, 2000. – 223с.
2. Ивкова Т.П. Волейбол/ Т.П. Ивкова.- Минск, Академия управления при Президенте Респ. Беларусь, 2008. – 63с.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Валенского, В.И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с.
4. Румянцев Н.В. Огневая подготовка/ Н.В. Румянцев. – М.: ЦОКР МВД РФ, 2009. – 672 с.
5. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами/П. Эльвстрем. – М.: Физкультура и спорт, 1971.- 152 с.
6. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 336с.
7. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод.пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин.- М.: Дрофа, 2006.- 110с.
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 1998.- 412с.
9. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол/ Б.Я.Цирик, Ю.С. Лукашин.- М.:Издательство "Физкультура и спорт",1988. - 208 с.

для обучающихся

1. Скрягин Л.Н., Морские узлы. – М.: Изд-во «Транспорт», 1982, - 100с.
2. Индивидуальные спасательные средства/
<http://moryak.biz/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=563>
3. Утренняя зарядка для детей: комплекс упражнений и правила их выполнения/ <http://www.sport-ugolok.ru/>