

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования детский морской центр Кировского района
Санкт-Петербурга «Юный моряк»**

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом ГБУ ДО
детского морского центра Кировского
района Санкт-Петербурга «Юный
Моряк» ,протокол № 1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО детского
морского центра Кировского
района Санкт-Петербурга
«Юный моряк»

Сауляк М.Ф.
Приказ № 64 от 30.08.2024г

**Рабочая программа дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Сильный, умелый, ловкий»
1 год обучения
2024 - 2025 учебный год**

Арестов Дмитрий Валерьевич
Педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа направлена на обеспечение здоровьесбережения, здоровьеподдержания и здоровьесформирования, а также развитие координации и силовых качеств.

Особенности организации образовательного процесса.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Сильный, умелый, ловкий»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2024 г.	27.05.2025 г.	36	72	144	2 раз в неделю по 2 часа

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с работой объединения	2	0	2	Контрольные вопросы и тесты
2	О выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	4	0	4	Контрольные вопросы и тесты
3	Общая физическая	2	38	40	Практическое задание на ОФП
4	Спортивные игры	2	54	56	Практическое задание на ОФП
5	Силовые упражнения	2	22	24	Практическое задание на ОФП
6	Перетягивания каната	0	14	14	Практическое задание на ОФП
7	Итоговое занятие	0	4	4	Практическое задание на ОФП
	ИТОГО	12	132	144	

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с работой объединения – 2 часа.

2. О выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – 4 часа

3. ОФП -40 часов – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Теоретическая часть доводится до сведения обучающихся во время практических занятий.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

4. Спортивные игры -56 часов

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Футбол: передачи мяча, удары по воротам, обманные движения, основы тактики и техники игры в футбол.

5. Силовые упражнения -24 часа

Упражнения с малыми отягощениями, упражнения на тренажерах с малыми весами.

Гантели, гири, экспандеры.

6. Перетягивания каната- 14 часов. Проведение соревнований по окончании еженедельных занятий между команд внутри объединения.

7.Итоговое занятие: -4 часа.

Промежуточный контроль усвоения упражнений физической подготовки, а также за первое полугодие и учебный год в целом.

Календарно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество о часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата
1.	Вводное занятие.	2 часа	10.09	
2.	Правила соревнований по легкой атлетике Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	2 часа	13.09	
3.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	2 часа	17.09	
4.	Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	2 часа	20.09	
5.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	2 часа	24.09	
6.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	2 часа	27.09	
7.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	2 часа	22.09	
8.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	2 часа	01.10	
9.	История возникновения сдачи норм ГТО	2 часа	04.10	
10.	Перетягивание каната	2 часа	08.10	
11.	Полоса препятствий	2 часа	11.10	
12.	Подтягивание на перекладине	2 часа	15.10	
13.	Правила проведения соревнований по пауэрлифтингу	2 часа	18.10	
14.	Упражнения с гантелями	2 часа	22.10	
15.	Общеразвивающие упражнения и подвижные игры.	2 часа	25.10	

16.	Перетягивание каната	2 часа	29.10	
17.	Российское Олимпийское движения.	2 часа	01.11	
18.	Основные физические качества.	2 часа	05.11	
19.	Силовые упражнения на тренажерах.	2 часа	08.11	
20.	Силовые упражнения с отягощениями.	2 часа	12.11	
21.	Перетягивание каната	2 часа	15.11	
22.	Перетягивание каната	2 часа	19.11	
23.	Общеразвивающие упражнения и подвижные игры.	2 часа	22.11	
24.	Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	2 часа	26.11	
25.	Правила соревнований по спортивным играм	2 часа	29.11	
26.	Обучение правилам игры в футбол	2 часа	03.12	

27.	Основы техники игры в футбол	2 часа	06.12	
28.	Основы техники игры в футбол	2 часа	10.12	
29.	Основы тактики игры в футбол	2 часа	13.12	
30.	Основы тактики игры в футбол	2 часа	17.12	
31.	Обучение обманным движениям.	2 часа	20.12	
32.	Обучение ударам по воротам	2 часа	24.12	
33.	Перетягивание каната	2 часа	27.12	
34.	Сдача норм ГТО, виды спорта	2 часа	10.01.2025	

35.	Развитие ловкости	2 часа	14.01	
36.	Развитие координационных способностей	2 часа	17.01	
37.	Развитие выносливости	2 часа	21.01	
38.	Подтягивание на перекладине	2 часа	24.01	
39.	Перетягивание каната	2 часа	28.01	
40.	Перетягивание каната	2 часа	31.01	
41.	Силовые упражнения на тренажерах.	2 часа	04.02	
42.	Круговая тренировка на развитие основных физических качеств	2 часа	07.02	
43.	Упражнения с отягощениями.	2 часа	11.02	
44.	Основы правил игры в баскетбол	2 часа	14.02	
45.	Основы тактики игры в баскетбол	2 часа	18.02	
46.	Основы тактики игры в баскетбол	2 часа	21.02	
47.	Упражнения с гантелями	2 часа	25.02	
48.	Общеразвивающие упражнения и подвижные игры.	2 часа	28.02	
49.	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди.	2 часа	04.03	
50.	Подвижные игры.	2 часа	07.03	
51.	Круговая тренировка на развитие основных физических качеств	2 часа	11.03	
52.	Перетягивание каната	2 часа	14.03	
53.	Перетягивание каната	2 часа	18.03	
54.	Ловля мяча на месте.	2 часа	21.03	
55.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	25.03	

56.	Эстафеты.	2 часа	28.03	
57.	Ведение мяча	2 часа	01.04	
58.	Основы правил игры в волейбол	2 часа	04.04	
59.	Обучение основным техническим элементам волейбола	2 часа	08.04	
60.	Развитие быстроты	2 часа	11.04	
61.	Круговая тренировка на развитие основных физических качеств	2 часа	15.04	
62.	Полоса препятствий	2 часа	18.04	
63.	Перетягивание каната	2 часа	22.04	
64.	Перетягивание каната	2 часа	25.04	
65.	Кросс 1 км.	2 часа	29.04	
66.	Силовые упражнения на тренажерах	2 часа	06.05	
67.	Упражнения с отягощением	2 часа	13.05	
68.	Кросс 1 км.	2 часа	16.05	
69.	Общеразвивающие упражнения и подвижные игры.	2 часа	20.05	
70.	Кросс 1 км.	2 часа	23.05	
71.	Итоговое занятие	4 часа	27.05	
	Всего:	144 часа		

Уровень физической подготовленности

Нормативы МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«высокий»	«средний»	«низкий»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+6	+4
7	Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
10	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Лазание по канату (м)	8.00	8.30	8.50
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50
Нормативы ДЕВОЧКИ				
Упражнение		«высокий»	«средний»	«низкий»
Прыжок в длину с места (см)		165	145	130
Метание набивного мяча (см)		11.2	11.4	11.8
«Челночный бег» 4х9 м (сек.)		11.2	11.4	11.8
Прыжки со скакалкой за 1 мин.		100	60	40

Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
Бег 60 м. (сек)	10.3	10.6	11.2
Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
Подтягивание в висе (раз)	14	9	7
Ходьба на лыжах 2 км.	14.30	15.00	15.30
Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
Лазание по канату (м)	10.3	10.6	11.2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный, итоговый контроль.

1 год обучения

Входной контроль.

Сроки проведения: сентябрь

Цель: определение уровня развития физических качеств учащихся.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Критерии физических качеств учащихся: сила, скорость, выносливость, гибкость, координация.

Текущий контроль.

Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Цель: отслеживание уровня освоения физической подготовленности

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные нормативы, практическая работа, соревнования.

.

Промежуточный контроль за I полугодие.

Сроки проведения: 20-25 декабря

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения за I полугодие.
определение уровня личностных результатов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Критерии: желание сотрудничества с педагогом и сверстниками, новое.
стремление узнавать

Определение уровня метапредметных результатов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Критерии: владение навыком самоконтроля, стремление правильно выполнить поставленную задачу.

Определение уровня предметных результатов.

Форма контроля: контрольные нормативы и практические задания.

Аттестация по итогам 1 года обучения. **Срок проведения: 20-25 мая.**

Методическое обеспечение 1 года обучения.

№	Раздел программы	Методы и приёмы	Организационно педагогические средства	Наглядные материалы	ТСО
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с работой объединения	Словесный	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Плакаты по технике безопасности	
2	О выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Словесный	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Показ слайдов, выдержки из статей	
3	Общая физическая подготовка	Словесный, практический, репродуктивный.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Видео фильмы.	Спортивная площадка
4	Спортивные игры	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, видеофильм.	Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
5	Силовые упражнения	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, видеофильм.	Конусы разметочные, мячи набивные, гантели, тренажеры
6	Перетягивания каната	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, видеофильмы.	Конусы разметочные, канат с петлями

7	Итоговое занятие	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, картинки, видеофильм.	Компьютер, проектор.
---	------------------	--	--	--	----------------------

Формы занятий:

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;
- эстафеты, 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).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 2 раза неделю по 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего 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.

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., Хочу стать 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 воспитания. – 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.