

**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 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

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

Сауляк М.Ф.

Приказ № 70 от 30.08.2023г

**Рабочая программа дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Сильный, умелый, ловкий»
2 год обучения
2023-2024 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.

Задачи 2 года обучения.

Обучающие:

- углубление знаний физической культуре;
- изучение истории развития физичкой культуры в РФ;

Развивающие:

- формирование умений применять теоретические знания на практике.
- развитие навыков и интереса к соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание навыков командной работы.
- повышение мотивации учащихся к изучению спортивных дисциплин.
- воспитание воли, работы в команде и личностных качеств.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

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
2 год	01.09.2023 г.	24.05.2024 г.	36	72	144	2 раз в неделю по 2 часа

Учебный план 2 года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Развитие Олимпийского движения	6	0	6	Контрольные вопросы и тесты
2	Общая физическая подготовка	2	38	40	Практическое задание на ОФП
3	Спортивные игры	2	54	56	Практическое задание на ОФП
4	Силовые упражнения	2	22	24	Практическое задание на ОФП
5	Перетягивания каната	0	16	16	Практическое задание на ОФП
6	Итоговое занятие	0	2	2	Практическое задание на ОФП

Содержание 2 года обучения.

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. На втором году обучения количество теоретических занятий сведено к нулю и вся теоретическая часть включена в практические занятия

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.

Подвижные и спортивные игры.

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.

Силовые упражнения.

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

Развитие Олимпийского движения.

Теоретические занятия об истории возникновения Олимпийских игр, этапах развития Мирового Олимпийского движения и величайших Олимпийских чемпионах.

Календарно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведен
1.	Правила соревнований по легкой атлетике	2 часа	01.09.2023г.	
2.	Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	2 часа	05.09	
3.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	2 часа	08.09	
4.	Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	2 часа	12.09	
5.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	2 часа	15.09	
6.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	2 часа	19.09	
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	26.09	
9.	История возникновения Олимпийских игр	2 часа	29.09	
10.	Перетягивание каната	2 часа	03.10	
11.	Полоса препятствий	2 часа	06.10	
12.	Подтягивание на перекладине	2 часа	10.10	

13.	Правила проведения соревнований по пауэрлифтингу	2 часа	13.10	
14.	Упражнения с гантелями	2 часа	17.10	
15.	Общеразвивающие упражнения и подвижные игры.	2 часа	20.10	
16.	Перетягивание каната	2 часа	24.10	
17.	Российское Олимпийское движения. Олимпиада в Москве 1980 года и Олимпиада в Сочи 2014 года.	2 часа	27.10	
18.	Основные физические качества.	2 часа	31.10	
19.	Силовые упражнения на тренажерах.	2 часа	03.11	
20.	Силовые упражнения с отягощениями.	2 часа	07.11	
21.	Перетягивание каната	2 часа	10.11	
22.	Перетягивание каната	2 часа	14.11	
23.	Общеразвивающие упражнения и подвижные игры.	2 часа	17.11	
24.	Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	2 часа	21.11	
25.	Правила соревнований по спортивным играм	2 часа	24.11	
26.	Обучение правилам игры в футбол	2 часа	28.11	

27.	Основы техники игры в футбол	2 часа	01.12	
28.	Основы техники игры в футбол	2 часа	05.12	
29.	Основы тактики игры в футбол	2 часа	08.12	
30.	Основы тактики игры в футбол	2 часа	12.12	
31.	Обучение обманным движениям.	2 часа	15.12	
32.	Обучение ударам по воротам	2 часа	19.12	
33.	Перетягивание каната	2 часа	22.12	
34.	Великие чемпионы Олимпийских игр нашей страны	2 часа	26.12	
35.	Развитие ловкости	2 часа	29.12	
36.	Развитие координационных способностей	2 часа	09.01.2024г.	
37.	Развитие выносливости	2 часа	12.01	
38.	Подтягивание на перекладине	2 часа	16.01	
39.	Перетягивание каната	2 часа	19.01	
40.	Перетягивание каната	2 часа	23.01	
41	Силовые упражнения на тренажерах.	2 часа	26.01	

42.	Круговая тренировка на развитие основных физических качеств	2 часа	30.01	
43.	Упражнения с отягощениями.	2 часа	02.02	
44.	Основы правил игры в баскетбол	2 часа	06.02	
45.	Основы тактики игры в баскетбол	2 часа	09.02	
46.	Основы тактики игры в баскетбол	2 часа	13.02	
47.	Упражнения с гантелями	2 часа	16.02	
48.	Общеразвивающие упражнения и подвижные игры.	2 часа	20.02	
49.	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди.	2 часа	23.02	
50.	Подвижные игры.	2 часа	27.02	
51.	Круговая тренировка на развитие основных физических качеств	2 часа	01.03	
52.	Перетягивание каната	2 часа	05.03	
53.	Перетягивание каната	2 часа	12.03	
54.	Ловля мяча на месте.	2 часа	15.03	

55.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	19.03	
56.	Эстафеты.	2 часа	22.03	
57.	Ведение мяча	2 часа	26.03	
58.	Основы правил игры в волейбол	2 часа	29.03	
59.	Обучение основным техническим элементам волейбола	2 часа	02.04	
60.	Развитие быстроты	2 часа	05.04	
61.	Круговая тренировка на развитие основных физических качеств	2 часа	09.04	
62.	Полоса препятствий	2 часа	12.04	
63.	Перетягивание каната	2 часа	16.04	
64.	Перетягивание каната	2 часа	19.04	
65.	Кросс 1 км.	2 часа	23.04	
66.	Силовые упражнения на тренажерах	2 часа	26.04	
67.	Упражнения с отягощением	2 часа	03.05	
68.	Кросс 1 км.	2 часа	07.05	
69.	Общеразвивающие упражнения и подвижные игры.	2 часа	14.05	
70.	Кросс 1 км.	2 часа	17.05	
71.	Круговая тренировка на развитие основных физических качеств	2 часа	21.05	

72	Итоговое занятие	2 часа	24.05	
	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

Методическое обеспечение 2 года обучения.

№	Раздел программы	Методы приёмы	и Организационно педагогические средства	Наглядные материалы	ТСО
1	Общая физическая подготовка	Словесный, практический, репродуктивный.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Видео фильмы.	Конусы разметочные
2	Спортивные игры	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, видеофильм.	Конусы разметочные, мячи
3	Силовые упражнения	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, видеофильм.	Конусы разметочные, мячи набивные, гантели, тренажеры
4	Перетягивания каната	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, видеофильмы.	Конусы разметочные, канат с петлями
5	Итоговое занятие	Словесный, наглядный, репродуктивный, игра.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.	Мультимедийный материал, картинки, видеофильм.	Компьютер, проектор.

