

Аннотация

Под здоровьем нельзя разумеать одно только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественное гармоническое развитие организма и правильное совершение всех его отправления.

Николай Александрович Добролюбов

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, сила, мышечная выносливость, координация движений, выносливость, скоростные качества. Эти качества необходимы юноше вступающему во взрослую жизнь и особенно тем, кто связывает свою последующую деятельность с работой в силовых структурах государства (вооруженные силы, полиция, подразделения МЧС и др.). Дополняя занятия по физической подготовке, осуществляемых в школе, представленная программа способствует подготовке их к действиям при максимально физических и волевых нагрузках, овладению военно-прикладными навыками, воспитанию морально-волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общезфизическая подготовка»** имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать формированию у подрастающего поколения физических и морально-психологических качеств и навыков необходимых будущему защитнику Отечества.

Актуальность данной программы заключается в том, что сложившаяся ситуация в сфере физического, психического, социального, нравственного и духовного здоровья детей диктует необходимость принятия неотложных мер по укреплению их здоровья. В связи с этим значимым и востребованным сегодня становится создание, оздоровительных программ, где может успешно проводиться дополнительная, работа по сохранению, укреплению и развитию здоровья молодого поколения.

Новизна программы в том, что она хоть и составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, но дополняет его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, обращая особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

Так же в программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря и содержание данной программы является неотъемлемой частью образовательного процесса Центра военно-патриотического воспитания (структурное подразделение МБОУ ДО «Дворец детского творчества им Ю.А. Гагарина»).

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844), постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", требованиями Постановления правительства РФ № 795 от 05.10.2010г., Приказом от 11 июня 2014г. № 471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне» (ГТО).

Реализация программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения для учащихся 7-11 кадетских классов и групп военно-патриотического клуба. Во время выполнения программы педагог может дополнить программу исходя из специализации, интересов, опыта и возможностей учащихся.

Цель:

Содействие всестороннему развитию личности по средством формирования физической культуры учащегося, слагаемые которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

Воспитательные:

- способствовать гармоничному физическому развитию учащихся, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья и противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

Развивающие:

- способствовать развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) и др. способностей учащихся;

Программа является модифицированной, по типу построения концентрическая. Для контроля приобретенных физических способностей, знаний, умений и навыков программой предусматривается **мониторинг результатов обучения**, в форме проведения контрольных упражнений и срезов.

В начале обучения проводится тестирование уровня физической подготовленности, а в конце учебного полугодия – проведение контрольных занятий.

Программа сочетается с проведением в Центре, городе, области физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, дней здоровья, соревнований. В каникулярное время физкультурных праздников.

В ходе занятий предусматривается дифференциация учебного процесса, а также определение индивидуальных заданий учащимся на определенное время (неделя, четверть, полугодие), с дальнейшим контролем их выполнения и уточнения.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- гармоничное физическое развитие;
- выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, и противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- развитие кондиционных координационных и др. способностей;

Метапредметные:

- понимать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Предметные:

Знать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Так же уметь выполнять упражнения не ниже нормативов указанных в таблице:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 14,0	5,4 17,0
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	12 раз - 215 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км Бег на лыжах Плавание в умеренном и переменном темпе	13 мин - 8 км 100 м	- 10 мин 00с 5 км 50 м
В единоборствах	Проводить учебную схватку		
В спортивных играх	Демонстрировать и применять в игре основные тактико-технические действия не менее		

	чем в 2-х спортивных играх		
Спортивная деятельность	Осуществлять в рамках Центра спортивную деятельность не менее чем в 2-х видах спорта		

Портрет выпускника

- понимающий роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья, профилактики вредных привычек, ведение здорового образа жизни;
- знающий роль личной гигиены и закаливания организма;
- соблюдающий культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- осознающий необходимость профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- соблюдающий дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Режим занятий

Год обучения	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 стартовый (начальный) уровень	1-2 часа	1-2 часа	36	36/72
2 стартовый уровень	2 часа	2 часа	36	72
3 базовый уровень	2 часа	2 часа	36	72
4 базовый уровень	2 часа	2 часа	36	72
5 базовый уровень	2 часа	2 часа	36	72

