


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Октябрьский»

Утверждено  
Педагогическим Советом  
Председатель  
 К.Б. Каргальцев  
Протокол № 1  
от « 04 » сентября 2017г.

Утверждаю  
Директор МБУДО ЦДТ «Октябрьский»  
 Д.В. Бушменкова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Общезыическая подготовка»**

(Возраст детей – 7-8 лет)  
Срок реализации – 1 лет

Рязань - 2017

## **Пояснительная записка.**

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по общефизической подготовке разработана в соответствии с «Примерными требованиями к программам дополнительного образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года»

Программа составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» и типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

Предметом обучения в группе общефизической подготовки является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников совершенствуются не только физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческая самостоятельность.

Актуальность разработки данной программы обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается ухудшение здоровья детей уже в дошкольном и раннем школьном возрасте.

Программа является модифицированной.

Целесообразностью программы, приоритетным ее направлением является содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья воспитанников.

**Данная программа имеет целью:**

- укрепление здоровья детей младшего школьного возраста средствами физической культуры и обеспечение их физического развития;
- овладение детьми базовыми основами двигательной деятельности посредством изучения курса гимнастики с основами акробатики, легкоатлетических упражнений, подвижных игр с основами спортивных игр и технических действий спортивных единоборств;
- воспитание двигательных качеств, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, координации и гибкости;
- приобретение жизненно-важных навыков и умений; получение знаний, способствующих здоровью и содействию нормальному физическому развитию.

**Поставленные цели могут быть достигнуты при реализации следующих педагогических задач:**

- совершенствование навыков базовых двигательных действий и их вариативное использование в учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширение границ двигательной активности учащихся как за счет обучения техническим действиям из различных видов спорта, так и развития их физических способностей.
- развитие интереса у детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Организационно-методические указания.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Реализуется в процессе проведения учебно-тренировочных занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

В этом возрасте у детей наблюдается повышенная эмоциональность, поэтому в занятиях в большом количестве используются подвижные игры, эстафеты, упражнения, развивающие быстроту и ловкость. Задания просты с обязательной оценкой действий ребенка.

Согласно настоящей программе, дети преимущественно, осваивают различные способы выполнения жизненно-важных навыков в беге, ходьбе и прыжках, лазании и ползании, а также разучивают комплексы упражнений на развитие осанки, гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Основными методами обучения являются:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ своих действий и др.);
- наглядный (показ);
- практические упражнения. Этот метод включает две группы:

а) разучивание технических элементов движений в целом и по частям (направлены на освоение спортивной техники);

б) переменный, повторный, поточный, одновременный, круговой, игровой, соревновательный (направлены на развитие двигательных качеств).

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Усвоение программы контролируется диагностикой на начало и конец учебного года.

Оценивается динамика развития ребенка в процессе занятий: низкий (н), средний (с) или высокий (в) уровень развития двигательных способностей ребенка. (Перечень практических знаний и умений дается ниже).

Сдача нормативов по физической подготовке проводится в виде соревнований учебной группы.