

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании
Методического совета
« 25 » 03 2022 года
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»
/А.Л. Бусарев/
« 25 » 03 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка. Хоккей с шайбой»

Возраст учащихся: 13– 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики программы:

Блинов В.Г.,

Дубенский В.А.,

педагоги дополнительного образования

Ярославль
2022

Оглавление

| | Стр. |
|---|-------------|
| I. Пояснительная записка | |
| 1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы | 3 |
| 2. Цель, задачи программы | 4 |
| 3. Этапы реализации программы | 4 |
| 4. Условия реализации программы | 5 |
| 5. Режим организации занятий | 5 |
| 6. Формы организации и проведения занятий | 5 |
| 7. Ожидаемые результаты | 6 |
| 8. Способы отслеживания результатов | 6 |
| 9. Форы аттестации (подведения итогов) | 6 |
| II. Учебно-тематический план, календарно-учебный график | 7 |
| III. Содержание учебно-тематического плана | 8 |
| IV. Обеспечение программы | |
| 1. Методическое обеспечение | 10 |
| 2. Наглядно-дидактическое обеспечение | 11 |
| 3. Материально-техническое обеспечение | 11 |
| V. Список литературы | 12 |
| VI. Контрольно-измерительные материалы по ДООП «ОФП.Хоккей» | 13 |

I. Пояснительная записка

Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) является средством физического и духовного воспитания обучающихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП – это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в детском объединении «Общая физическая подготовка» являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Таким образом, общеобразовательная общеразвивающая *модифицированная* программа детского объединения «Общая физическая подготовка» является *актуальной*, имеет большую *практическую значимость*, а, следовательно, и *педагогическую целесообразность*. Направленность данной программы – *физкультурно-спортивная*, по своей структуре она является *комплексной*, ибо составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, различающихся по характеру и объёму.

К ее *отличительным особенностям* относится следующее:

1. Программа по ОФП составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

2. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания каждому обучающемуся «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП обучающийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Данная программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- * Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75, п.2)
- * Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г., утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 04 сентября 2014 г.
- * Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации детей до 2020 года» (ФЦПРО)
- * Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- * Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждений дополнительного и профессионального образования (СанПиН 2.4.4.1251- 03)
- * Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11 2015 г.
- * Положение о порядке составления и оформления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ педагогами МОУДО ЦДТ «Россияне» от 31.10.2016г.

Программа реализуется в Ярославском муниципальном районе, г.Ярославль, в городской местности.

Цель программы

– содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Задачи

Обучающие:

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- познакомить с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами соревнований и организацией их проведения.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать моральные, волевые качества, чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;
- воспитывать навыки общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

В ходе освоения образовательного курса обучающимся предлагается более углублённая подготовка по физической культуре, дополняя полученные ими в средней школе знания, умения и навыки, по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства детей в повседневной жизни. К таковым относятся хоккей, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, футбол, атлетическая гимнастика.

На занятиях обучающиеся будут заниматься игровыми видами спорта, изучать правила личной гигиены, правила соревнований и судейства, выполнять различные строевые, акробатические, гимнастические упражнения, упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега и т.д.

На протяжении всего учебного года будут проводиться контрольные испытания для обучающихся – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Условия реализации программы

Программа предназначена для детей 13 – 18 лет, получивших определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательной средней школе.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов.

Наполняемость одной группы – 8 – 10 человек.

Приём детей в объединение осуществляется на основании медицинского разрешения.

Режим организации занятий

Занятия в объединении проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа каждое.

Формы организации и проведения занятий

В объединении проводятся *групповые* занятия.

Теоретические:

- * Беседа
- * Объяснение

Практические:

- * Упражнения
- * Выполнение контрольных нормативов
- * Тренировки
- * Соревнования
- * Инструкторская и судейская практика

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

* подготовительной (или разминки). Сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

* основной. Здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

* заключительной. Сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В объединении часто проводятся комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика,

спортивные игры, подвижные игры и т.п.), которые подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения детям необходимо **знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

По окончании обучения детям необходимо **уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста; оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнять нормативы по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

Способы отслеживания результатов

Система контроля знаний, умений и навыков выстроена с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Начальный этап контроля. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (*проведение беседы с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения*).

Этап промежуточного контроля проходит в декабре (в конце первого полугодия) – проводятся *тестирование* по теоретической части и *сдача контрольных нормативов*.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года (*тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП*, соответствующих возрасту детей). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

Формы аттестации (подведения итогов)

- Контрольные упражнения
- Контрольные нормативы
- Беседы, тесты по теоретической части
- Участие в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, городских)

II. Учебно-тематический план

Примечание: внутри учебно-тематического плана разработчиком программы предусматривается перераспределение часов на освоение той или иной темы. Это связано с проведением контрольных испытаний и соревнований.

| № п/п | Название разделов и тем занятий | Общее кол-во часов | В том числе | |
|-----------|--|--------------------|-------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | <i>Правила личной гигиены. Основы здоровья</i> | 6 | 6 | - |
| 1.1. | Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Оборудование. Инвентарь. Техника безопасности | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. | 2 | 2 | - |
| 2. | <i>Физическая культура и спорт в России</i> | 6 | 6 | - |
| 2.1. | Медико-биологические основы знаний физкультурной деятельности, основы ее теории и методики | 2 | 2 | - |
| 2.2. | История развития физической культуры и спорта | 2 | 2 | - |
| 2.3. | Правила соревнований | 2 | 2 | - |
| 3. | <i>Легкая атлетика</i> | 93 | - | 93 |
| 3.1. | Техническая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения | 24 | - | 24 |
| 3.1. | Кроссовая подготовка. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега. | 20 | - | 20 |
| 3.2. | Кроссовая подготовка. Развитие скоростной выносливости. | 18 | - | 18 |
| 3.3. | Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости | 12 | - | 12 |
| 3.4. | Развитие гибкости. Акробатические упражнения | 8 | - | 8 |
| 3.5. | Развитие гибкости. Гимнастические упражнения | 6 | - | 6 |
| 3.6. | Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами | 3 | - | 3 |
| 3.7. | Контрольные испытания | 2 | - | 2 |
| 4. | <i>Лыжная подготовка</i> | 21 | - | 21 |
| 4.1. | Развитие общей выносливости | 10 | - | 10 |
| 4.2. | Развитие скоростной выносливости | 8 | - | 8 |
| 4.3. | Контрольные испытания | 3 | - | 3 |
| 5. | <i>Атлетическая гимнастика</i> | 24 | - | 24 |
| 5.1. | Разучивание комплекса № 1 | 4 | - | 4 |
| 5.2. | Выполнение комплекса № 1 | 8 | - | 8 |
| 5.3. | Разучивание комплекса № 2 | 2 | - | 2 |
| 5.4. | Выполнение комплекса № 2 | 8 | - | 8 |
| 5.5. | Контрольные испытания | 2 | - | 2 |
| 6. | <i>Игровые виды спорта</i> | 58 | - | 58 |
| 6.1. | Футбол. Правила судейства | 20 | - | 20 |
| 6.2. | Баскетбол. Правила судейства | 26 | - | 26 |
| 6.3. | Волейбол. Правила судейства | 12 | - | 12 |
| 7. | <i>Участие в соревнованиях и мероприятиях</i> | 8 | - | 8 |

| | | | | |
|------|---------------------------------------|------------|-----------|------------|
| 7.1. | Соревнования и др. мероприятия Центра | 4 | - | 4 |
| 7.2. | Районные соревнования | 2 | - | 2 |
| 7.3. | Городские соревнования | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 216 | 12 | 204 |

Календарно-учебный график

| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество часов в месяц | Количество часов в год |
|--------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1 г.о. | 6 | 24 | 216 |

III. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Правила личной гигиены. Основы здоровья

Теоретические занятия. Беседы по ознакомлению с содержанием курса, тематикой занятий, соблюдением техники безопасности на занятиях, правилами личной гигиены, о предупреждении травм, оказании первой помощи, понятия «врачебный контроль», «самоконтроль».

Раздел 2. Физическая культура и спорт в России

Теоретические занятия. Беседы о медико-биологических основах знаний физкультурной деятельности, об основах ее теории и методики, рассказ об истории зарождения и развития физкультуры и спорта в России, выдающиеся имена российских спортсменов – представителей популярных видов спорта. Правила соревнований различных уровней.

Раздел 3. Легкая атлетика

Практические занятия. Беговые и прыжковые упражнения. Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400—800 м по стадиону. Бег по пересеченной местности 3 км (юноши), 2 км (девушки). Бег на 400 – 800 м в умеренном темпе с 2 – 4 ускорениями по 30 – 100 м. Бег с околоредельной скоростью на 100 – 300 м. Повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью. Повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью. Повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат. Участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м. Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов. Бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием. Бег с горы с максимальной скоростью. Пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время. Бег с низкого старта 30, 60 м под команду. Участие в соревнованиях на 30, 60, 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. Прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в высоту; различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук, бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на

формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Перекаты, группировки, приседы, кувырки вперед и назад, стоя на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стойка на голове и руках (обозначить), из стойки на голове и руках переход на «мостик», полушпагат, шпагат, прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180°, с движением ног и рук, сочетание элементов акробатики. В висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы, простейшие комбинации, напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, развивающие способность к реакции, ритму, кинестетическому дифференцированию, равновесию, ориентированию. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий. Прыжки в высоту с разбега. Стартовый разгон, подготовка и переход к толчку, вход в толчок. Фаза реализации взлета (переход планки). Определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов. Отталкивание, приземление, прыжки способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Прыжки в высоту на результат (юноши). Прыжки в длину. Упражнения для освоения техники ходьбы. Техника метания. Бег на короткие дистанции. Упражнения для совершенствования техники финиширования. Эстафетный бег.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Практические занятия. Выяснение знаний владения лыжами и лыжными палками и закрепление полученных навыков. Дыхание. Темп. Упражнения на развитие общей и скоростной выносливости. Эстафеты. Техника финиширования.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 5. Атлетическая гимнастика

Практические занятия. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости. Жим грифа штанги лежа. Упражнение со штангой – приседание и вставание. Полуприсед и быстрое вставание и подъем на ноги. Выпрыгивание из полуприседа. Ходьба широким выпадом. Подскоки на носках за счет работы одной стопы. Упругий бег на передней части стопы с метболом на плечах. Толкание метбола двумя руками на технику исполнения.

Комплекс № 1:

- упражнение с грифом штанги – приседание;
- ходьба широким выпадом;
- жим грифа штанги лежа.

Комплекс № 2:

- подскоки на носках за счет работы одной стопы;
- упругий бег на передней части стопы с метболом на плечах;
- толкание метбола двумя руками на технику исполнения.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 6. Игровые виды спорта

Практические занятия. Футбол. Ведение мяча. Остановка мяча. Техника защиты. Техника нападения. Вбрасывание. Техника игры вратаря. Баскетбол и ручной мяч: ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра по простейшим правилам. Волейбол. Перемещения и стойка, подачи мяча, нападающие удары; техника защиты (действия с мячом); тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Двухсторонняя игра. Правила судейства. Инструкторская практика.

Раздел 7. Участие в соревнованиях и мероприятиях

Практические занятия. Участие в спортивных и культурно-досуговых мероприятиях Центр детского творчества, в соревнованиях между различными его детскими объединениями, участие в районных и городских соревнованиях

IV. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные формы учебно-тренировочного процесса

- групповые учебно-тренировочные занятия
- индивидуальные консультации
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия
- беседы по теоретическому курсу
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

Методы и приемы обучения

Объяснительно-иллюстративный – проведение бесед, объяснение понятий,, объяснение и демонстрация педагогом различных упражнений.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочередные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных консультаций заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия – его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Методы контроля

- наблюдение
- тестирование
- выполнение упражнений
- сдача контрольных нормативов
- участие обучающихся в соревнованиях
- сравнительный анализ данных обучающихся на начало и конец учебного года

Наглядно-дидактическое обеспечение

- Тематические плакаты
- Наглядные пособия
- Правила, инструкции

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Спортивные площадки
- Необходимый инвентарь и оборудование, соответствующие занятиям:
 - легкой атлетикой
 - атлетической гимнастикой
 - лыжами
 - игровыми видами спорта (футболом, баскетболом и волейболом)

V. Список литературы

1. Каменцер, М.Г. Спортшкола в школе [Текст] /М.Г. Каменцер. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. Кузнецов, В.С. Колодницкий, Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст] /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Владос, 2003.
3. Лях, В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: учебное пособие для учащихся 6 – 11кл. общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха [Текст] /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006.
4. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха [Текст]. – М.: Просвещение, 2005.

VI. Приложения

Приложение 1

Контрольно-измерительные материалы по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка. Хоккей»
за ... уч.г.

| Критерии | Показатели | Шкала оценивания |
|---------------------|--|-------------------|
| Скоростные качества | Быстрота бега | 0 Медленно |
| | | 1 Быстро |
| | | 2 Очень быстро |
| Ловкость | Быстрота перепрыгивания и возвращения на исходное место | 0 Медленно |
| | | 1 Быстро |
| | | 2 Очень быстро |