

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Городской центр физической культуры и патриотического воспитания
«Виктория»

Программа разработана и утверждена
на заседании педагогического Совета
2 июня 2014 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУДО
г. Новосибирска «Городской
центр физической культуры и
патриотического воспитания
«Виктория»

_____ И. Г. Васильев

**Образовательная программа
клуба юных моряков «Норд-Ост»»
по курсу
«Общая физическая подготовка»
(для детей 8-17 лет;
срок реализации программы - 3 года)**

Автор - составитель:

Шепелев Вадим Алексеевич

педагог дополнительного образования

Новосибирск
2014

Содержание

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| 1. Введение | 3 |
| 2. Постановка проблемы | 3 |
| 3. Цели и задачи программы | 3 |
| 4. Методическое обеспечение программы | 4 |
| 4.1. Источники программы | 4 |
| 4.2. Формы и методы организации занятий | 4 |
| 5. Оценка эффективности программы | 5 |
| 6. Условия для успешной реализации программы | 5 |
| 7. Диагностика | 6 |
| Базовый учебно-тематический план 1-го года обучения | 7 |
| Программа 1-го года обучения | 8 |
| Базовый учебно-тематический план 2-го года обучения | 9 |
| Программа 2-го года обучения | 10 |
| Базовый учебно-тематический план 3-го года обучения | 11 |
| Программа 3-го года обучения | 12 |
| Приложение № 1. Список литературы | 13 |
| Приложение № 2 Календарный план соревнований | 14 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ВВЕДЕНИЕ

Клуб юных моряков «Норд-Ост» осуществляет патриотическое воспитание детей и подростков, их подготовку к службе в рядах Вооруженных Сил и Военно-Морского флота Российской Федерации, помогает подросткам определиться в выборе профессии.

Одной из программ, являющихся неотъемлемой составной частью комплексной программы клуба, является программа «Общая физическая подготовка». Осуществляя воздействие на детей в рамках совокупности всех изучаемых предметов, данная программа:

- входит в блок комплексной программы клуба;
- является обязательной для всех курсантов клуба;
- по своему возрастному предназначению направлена на детей школьного возраста (от 8 до 17 лет);
- направлена на укрепление психофизического здоровья детей;
- содействует повышению уровня физического развития детей и подростков;
- способствует повышению уровня дисциплинированности, настойчивости детей, развитию их психических функций;
- помогает решению проблемы воспитания у детей ответственности, коллективизма

При освоении курса «Общая физическая подготовка» количество воспитанников в экипажах 10-15 человек. Занятия по предмету с каждой учебной группой (экипажем) проводятся 1 раз в неделю. Базовый учебно-тематический план по предмету «Общая физическая подготовка» рассчитан на 72 часа за учебный год. Базовый срок реализации данной образовательной программы рассчитан на 3 года. Таким образом, общее количество часов реализации программы за 3 года обучения составляет 216 часов.

2. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Анализ работы и результата деятельности показал, что программа ориентирована на самоопределение личности, создание условий для ее развития. А так же на формирование у обучающихся определенного уровня знаний, формирование здорового человека и гражданина, нацеленного жить и творить в современном обществе.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Главная цель нашей работы – поддержание *психофизического здоровья* детей через создание социально-психологических условий для максимальной самореализации подростка, воспитания, развития и совершенствования его личности.

Средство достижения данной цели - *укрепление психофизического здоровья и патриотическое воспитание* подростков во внешкольных детских клубах, обеспечивающее целенаправленный процесс формирования моральных и волевых черт характера, чувства патриотизма и трудолюбия у подрастающего поколения. В единстве с нравственным, правовым, трудовым, эстетическим и физическим воспитанием патриотическое воспитание является одним из необходимых условий развития личности подростка, укрепления его воли и морального духа, формирования качеств, необходимых в будущем не только для защиты Отечества, но и в повседневной жизни.

Основными задачами для достижения поставленной цели считаю:

1. Задачи воспитательные:

- физическое развитие подростков, формирование здорового образа жизни
- воспитание чувства патриотизма, верности и любви к Родине
- мотивация развития личности ребенка к познанию и творчеству
- воспитание воли, дисциплинированности, выработка внутреннего кодекса поведения
- борьба с проявлениями экстремизма, насилия, конфронтации
- организация досуга, способствующего самореализации личности
- творческое развитие личности подростка и реализация его личностных возможностей
- приобщение к общечеловеческим ценностям

2. Задачи образовательные:

- приобретение знаний, умений и навыков в области общефизической подготовки, являющейся одной из основ их безопасной и здоровой жизнедеятельности;
- профессиональная ориентация подростков

3. Развивающие:

- содействие сохранению и укреплению здоровья детей (физическое развитие, выносливость, моторные функции);
- формирование и развитие у подростков психологической устойчивости, уверенности в себе, стремления к достижениям;
- содействие формированию коммуникативных умений и навыков;
- содействие развитию у детей мышления, воображения, памяти;
- привитие интереса и привычки к занятиям физической культурой и спортом, выработка организаторских навыков, формирование моральных и волевых качеств;

4. Мотивационные:

- содействие формированию и развитию у подростков положительной мотивации к занятиям в КЮМ «Норд-Ост»;
- содействие формированию у детей мотивации к достижениям;

5. Социально-педагогические:

- содействие обеспечению условий для содержательной социально значимой внешкольной занятости детей.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**4.1 Источники** - используемые при разработке данной программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Государственная программа «патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы»;
- типовая программа «Общая физическая подготовка»;
- психолого-педагогическая литература;
- специальная литература, содержащая различные аспекты содержания и методики преподавания общей физической подготовки;
- словари и справочники
- личный профессиональный педагогический опыт ее реализации.
- практическая работа подростков

После переработки и адаптации полученных из литературы сведений с учетом возраста и возможностей детей, было значительно расширено содержание данной программы.

Важнейшим содержательным источником данной программы является личный педагогический опыт, позволивший учесть интересы и потребности обучающихся, сделать процесс проведения практики насыщенным и результативным, мотивировать детей на целенаправленную, наполненную смыслом учебную деятельность.

4.2 Формы и методы организации занятий

Данная программа является практико-ориентированной. Это означает, что на изучение теоретического материала отводится дидактически целесообразный минимум учебных часов и проводится в форме инструктажей, а основное время ее реализации отводится на практическую деятельность по закреплению полученных знаний и формированию запланированных умений и навыков. Из этого следует, что основными методами обучения являются практические. Однако в достаточном объеме используются словесные, наглядные и частично – поисковые методы обучения.

На практических занятиях используются следующие средства обучения:

- гимнастические маты;
- турник;
- мячи;

- гантели;
- штанги;
- обручи;
- скакалки,
- лыжи.

Реализация программы практики по курсу «Общая физическая подготовка» предусматривает использование следующих форм организации занятий:

- теоретические учебные занятия вводные, при изучении нового материала теоретического характера, проведение инструктажей, при рассмотрении обзорного материала;
- занятия-практикумы;
- зачетные занятия проводятся в течение всего периода обучения;
- занятия-соревнования широко используются в целях повышения результативности обучения, в мотивационных целях, для эмоциональной разгрузки детей, осуществления диагностики;
- соревнования внутри объединения проводятся в целях осуществления диагностики, развития мотивации достижений.

5. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Для оценки эффективности программы используются тесты и анкеты для анализа проведенных мероприятий. Об успехах детей можно судить и по грамотам за призовые места в военно-спортивных мероприятиях,

6. УСЛОВИЯ ДЛЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В повседневной педагогической деятельности используется методическая, научно-популярная и техническая литература, наглядные пособия и видеоматериалы.

Для более качественного выполнения стоящих перед нами задач и более успешной реализации программы обучения необходимо:

- постоянное повышение уровня педагогического образования преподавателей клуба;
- установление более тесного контакта с родителями подростков;
- расширение материальной базы /спортивный инвентарь/ и улучшение качества уже имеющегося в клубе спортивного зала.

7. ДИАГНОСТИКА

Для определения желаемых результатов и способов их проверки, был разработан перечень основных знаний, умений и навыков, формируемых у обучающихся при изучении курса «Общая физическая подготовка» на каждом уровне обучения.

На подготовительном уровне курсанты:

| Знают: | Умеют: | Имеют навык: |
|---|--------------------|--------------------------------------|
| по курсу «Общая физическая подготовка»: | | |
| технику бега по ровной и пересеченной местности | проводить разминку | самостоятельного проведения разминки |

На начальном уровне подготовки курсанты:

| Знают: | Умеют: | Имеют навык: |
|---|--|--|
| по курсу «Общая физическая подготовка»: | | |
| технику бега по ровной и пересеченной местности | <ul style="list-style-type: none"> ➤ проводить разминку; ➤ технически правильно бегать | Самостоятельного технически правильного бега |

На уровне освоения деятельности курсанты:

| Знают: | Умеют и имеют навыки: |
|---|---|
| по курсу «Общая физическая подготовка»: | |
| порядок проведения тренировки | проводить самостоятельно тренировки при контроле педагога |

На уровне совершенствования деятельности курсанты:

- по курсу «Общая физическая подготовка» знают порядок проведения тренировки и умеют самостоятельно ее провести без вмешательства педагога.

На уровне мастерства курсанты:

- выполняют роль инструкторов;
- выполняют квалификационные требования на выполнение спортивных разрядов;

Примечание. Уровень подготовки детей младшего, среднего и старшего школьного возраста отличается:

- количеством выполнения упражнений по общей физической подготовке;

Уровень сформированности у курсантов знаний, умений и навыков по курсу «Общая физическая подготовка» диагностируется:

- при проведении соревнований;
- при сдаче нормативов;
- при проведении тренажей.

Базовый учебно-тематический план 1-го года обучения

| № темы | Название разделов и тем | Количество часов | | |
|---------------------------------------|---|------------------|--------|-------|
| | | теор. | практ. | всего |
| | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| Раздел 1. Практические занятия | | | | |
| 1. | Изучение техники бега | - | 8 | 8 |
| 2. | Изучение техники преодоления подъема и спуска | - | 8 | 8 |
| 3. | Изучение техники преодоления препятствий на дистанции | - | 8 | 8 |
| 4. | Развивающие упражнения | - | 20 | 20 |
| 5. | Подвижные игры | - | 22 | 22 |
| Раздел 2. Итоговые занятия | | | | |
| 1. | Зачетные занятия | - | 4 | 4 |
| | Всего: | 2 | 70 | 72 |

Программа 1-го года обучения

| № п/п | Название разделов и тем | Всего часов | Содержание |
|--------------------------------|---|-------------|---|
| | Вводное занятие | 2 | Инструктаж по ТБ, правилам поведения во время тренировок по общей физической подготовке |
| Раздел 1. Практические занятия | | | |
| 1. | Изучение техники бега | 8 | Разминка. Рабочая фаза и фаза отдыха. Бег равномерный, темп легкий. Общеразвивающие упражнения. Заключительная часть |
| 2. | Изучение техники преодоления подъема и спуска | 8 | Разминка. Бег равномерный, темп легкий. Общеразвивающие упражнения. Заключительная часть |
| 3. | Изучение техники преодоления препятствий на дистанции | 8 | Разминка. Изучение техники преодоления препятствий на дистанции: прыжком, барьерным шагом, приемом «наступая». Общеразвивающие упражнения. Заключительная часть |
| 4. | Развивающие упражнения | 20 | Укрепление мышц живота, ног, рук, спины. Кувырки, прыжки, укрепление вестибулярного аппарата. |
| 5. | Подвижные игры | 22 | Игра в мини-футбол, волейбол, баскетбол, пионербол и другие подвижные игры |
| Раздел 2. Итоговые занятия. | | | |
| 1. | Зачетные занятия | 4 | Зачет по силовой подготовке |
| | Всего: | 72 | |

Базовый учебно-тематический план 2-го года обучения

| № темы | Название разделов и тем | Количество времени | | |
|---------------------------------------|---|--------------------|----------|-------|
| | | теор. | практ. | всего |
| | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| Раздел 1. Практические занятия | | | | |
| 1. | Изучение техники бега | - | 8 | 8 |
| 2. | Изучение техники преодоления подъема и спуска | - | 8 | 8 |
| 3. | Изучение техники преодоления препятствий на дистанции | - | 8 | 8 |
| 4. | Развивающие упражнения | - | 20 | 20 |
| 5. | Подвижные игры | - | 22 | 22 |
| Раздел 2. Итоговые занятия | | | | |
| 1. | Зачетные занятия | - | 4 | 4 |
| | Всего: | 2 | 70 | 72 |

Программа 2-го года обучения

| № п/п | Название разделов и тем | Всего часов | Содержание |
|---------------------------------|---|-------------|---|
| | Вводное занятие | 2 | Инструктаж по ТБ, правилам поведения во время тренировок по общей физической подготовке |
| Раздел 1. Практические занятия. | | | |
| 1. | Изучение техники бега | 8 | Разминка. Рабочая фаза и фаза отдыха. Бег равномерный, темп легкий. Общеразвивающие упражнения. Заключительная часть |
| 2. | Изучение техники преодоления подъема и спуска | 8 | Разминка. Бег равномерный, темп легкий. Общеразвивающие упражнения. Заключительная часть |
| 3. | Изучение техники преодоления препятствий | 8 | Разминка. Изучение техники преодоления препятствий на дистанции: прыжком, барьерным шагом, приемом «наступая». Общеразвивающие упражнения. Заключительная часть |
| 4. | Развивающие упражнения | 20 | Укрепление мышц живота, ног, рук, спины. Кувырки, прыжки, укрепление вестибулярного аппарата. |
| 5. | Подвижные игры | 22 | Игра в мини-футбол, волейбол, баскетбол, пионербол и другие подвижные игры |
| Раздел 2. Итоговые занятия | | | |
| 1. | Зачетные занятия | 4 | Зачет по силовой подготовке |
| | Всего: | 72 | |

Все выше перечисленные упражнения выполняются курсантами второго года обучения в усиленном режиме и убыстренном темпе, с сокращенным интервалом отдыха.

Базовый учебно-тематический план 3-го года обучения

| № темы | Название разделов и тем | Количество времени | | |
|--------------------------------|---|--------------------|----------|-------|
| | | теор. | практ. | всего |
| | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| Раздел 1. Практические занятия | | | | |
| 1. | Изучение техники бега | - | 8 | 8 |
| 2. | Изучение техники преодоления подъема и спуска | - | 8 | 8 |
| 3. | Изучение техники преодоления препятствий на дистанции | - | 8 | 8 |
| 4. | Развивающие упражнения | - | 20 | 20 |
| 5. | Подвижные игры | - | 22 | 22 |
| Раздел 2. Итоговые занятия | | | | |
| 1. | Зачетные занятия | - | 4 | 4 |
| | Всего: | 2 | 70 | 72 |

Программа 3-го года обучения

| № п/п | Название разделов и тем | Всего часов | Содержание |
|--------------------------------|---|-------------|---|
| | Вводное занятие | 2 | Инструктаж по ТБ, правилам поведения во время тренировок по физической подготовке |
| Раздел 1. Практические занятия | | | |
| 1. | Изучение техники бега | 8 | Разминка. Рабочая фаза и фаза отдыха. Бег равномерный, темп легкий. Общеразвивающие упражнения. Заключительная часть |
| 2. | Изучение техники преодоления подъема и спуска | 8 | Разминка. Бег равномерный, темп легкий. Общеразвивающие упражнения. Заключительная часть |
| 3. | Изучение техники преодоления препятствий на дистанции | 8 | Разминка. Изучение техники преодоления препятствий на дистанции: прыжком, барьерным шагом, приемом «наступая». Общеразвивающие упражнения. Заключительная часть |
| 4. | Развивающие упражнения | 20 | Укрепление мышц живота, ног, рук, спины. Кувырки, прыжки, укрепление вестибулярного аппарата. |
| 5. | Подвижные игры | 22 | Игра в мини-футбол, волейбол, баскетбол, пионербол и другие подвижные игры |
| Раздел 2. Итоговые занятия. | | | |
| 1. | Зачетные занятия | 4 | Зачет по силовой подготовке |
| | Всего: | 72 | |

Все выше перечисленные упражнения выполняются курсантами третьего года обучения в усиленном режиме и убыстренном темпе, с сокращенным интервалом отдыха.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 237-ФЗ от 29.12.2012.
2. Государственная программа «патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы».
3. Боровиков Л.И. Педагогика дополнительного образования: Учебно-методическое пособие для руководителей детских творческих объединений. – Новосибирск, 1990.
4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. - М., 1997.
5. Легкая атлетика /Под ред. Н.Г.Озолина, Ю.Н.Воронина, Ю.Н.Примакова. - М., 1989.
6. Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78). - М., 1979.
7. Педагогическое мастерство тренера /Под ред. А.А.Деркача, П.А.Исаева. - М., 1981.
8. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. - М.: «Просвещение» 1976.
9. Спортивная физиология /Под ред. Я.М.Коц. - М., 1986г
10. Теория и методика физического воспитания /Под ред. А.Д.Новикова, Л.П.Матвеева. - М., 1967.

Календарь соревнований

| № п/п | Название соревнования | Месяц |
|-------|---|---------|
| 1. | Городские соревнования по отдельным видам морского многоборья | ноябрь |
| 2. | Областные соревнования по зимним видам морского многоборья | январь |
| 3. | Областной лыжный переход по Обскому морю «Ледовый марафон» | февраль |
| 4. | Областные соревнования по лыжам «Гонки патрулей» | март |
| 5. | Областные летние соревнования по морскому многоборью | июль |