

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара

Принята на заседании  
научно-методического совета  
от 25 сентября 2017 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
Плотникова Т.Ю.  
25 сентября 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся – 10-16 лет  
Срок реализации – 2 года

Составитель –  
**КИРИЛИНА Татьяна Михайловна,**  
педагог дополнительного образования

г. Самара  
Год разработки – 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми 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.

Данная программа является модифицированной программой. В основу программы положены дополняющие и углубляющие позиции раздела «ОФП» «Примерной программы начального образования» по предмету «Физическая культура» (2014 г.). В программе модифицированы следующие позиции: адаптированы под местные условия «Пояснительная записка», «Учебно-тематический план», разработаны дополнительные авторские нормативы.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Программа базируется на элементах из различных видов спорта и в комплексе позволяет развить основные умения и навыки: различные прыжки, броски и ловля мяча, лазание и перелазание, а также такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

В области практической значимости программа предусматривает, наряду с занятиями физической культурой, сохранение и укрепление здоровья учащихся, использование приёмов саморегуляции, развитие волевых качеств и самоуважение через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, повседневной жизни.

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания подрастающего поколения гармонично развитой личности. А также воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, формирование коммуникативных качеств, нравственности.

Актуальность данной программы ещё и в том, что программа уделяет особое внимание созданию спортивного коллектива. Спортивный коллектив является важным фактором физического и нравственного формирования личности учащихся. Взаимодействия между занимающимися, старшими и младшими содействуют самосовершенствованию, формированию потребности в физической активности.

## **Цели и задачи программы**

Цель: удовлетворение потребностей детей и подростков в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепления здоровья.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**.

### *Воспитательные задачи:*

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- взаимопомощь и товарищество в спортзале.

### *Обучающие задачи:*

- укрепление здоровья, содействие оптимальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

### *Развивающие задачи:*

- развитию психических процессов личности: логического мышления, волевых качеств;
- воспитание духовных способностей ребенка, его самоопределения.