

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»  
А.А. Рубинский  
приказ № 94 от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ»**

**Направленность:** естественнонаучная

**Возраст учащихся:** от 10 до 13 лет.

**Срок реализации:** 2 года

**Автор-составитель:**  
Глебова Анастасия Алексеевна  
педагог дополнительного образования

Казань 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для создания наиболее благоприятных условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП юных спортсменов» МБУДО «ДДЮТиЭ» Московского района города Казани заключило договор о сетевом взаимодействии с МБОУ «Политехнический лицей № 182». Предусмотрено проведение совместных мероприятий с использованием помещений и оборудования.

**Актуальность программы «ОФП юных спортсменов»:** «здоровье» – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подрастающего поколения представляет собой критерий качества современного образования. Необходима организация образовательного процесса с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставление возможности для творческой деятельности и самореализации личности, включение наряду с педагогической медико-профилактической деятельности.

**Цель:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучение техническим и тактическим приёмам спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

**Воспитательные:**

- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

**Оздоровительные:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями; - укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся; - воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности; - создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья; - обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

**Отличительные особенности программы:** углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Предполагаемые результаты учащихся:**

**Предметные:** представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; вести подсчет при выполнении упражнений; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные:** общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 10-13 лет.

**Объем и срок освоения программы:** 2 года обучения, 144 часа в год, 4 часа в неделю.