

Частное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Епархиальное особое учреждение
Детско-юношеский центр Православной культуры «Умиление»

Рассмотрено
на заседании учебно-
методического совета
ЧОУ ДОД «ЕОУ ДЮЦ ПК
«Умиление»
Протокол № 1
от «24» августа 2017 г.

Принята
на педагогическом совете
ЧОУ ДОД «ЕОУ ДЮЦ ПК
«Умиление»
Протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ЧОУ ДОД «ЕОУ ДЮЦ ПК
«Умиление»

А.М. Савиничева
Приказ № 01-09/34



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка».**

Возраст детей 7- 15 лет

Срок реализации - 2 года

Составитель: Офицер-воспитатель
Коршунов Сергей Егорович,

Заплавное

2017

1.Пояснительная записка.

Направленность программы:

Дополнительная обще развивающая программа «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности, по содержанию является художественной, по форме организации – кружковой, по времени организации - двухлетней.

дополнительной обще развивающей программы: модифицированная.
Уровень дополнительной обще развивающей программы: базовый.

Актуальность: В настоящее время подрастающее поколение остро нуждается в воспитании патриотических чувств, в умении истинно любить свою Родину, свой народ, родную Землю, ближнего, Бога, а так же умении интересно и с пользой для общества и своего здоровья организовывать свое свободное время и быть готовыми к защите своей Родины.

Настоящая программа помогает решать задачу формирования здорового образа жизни, становлении познавательной мотивации, развития способностей ребенка и заботливо возвращать будущих защитников Родины и своего народа.

Программа разработана для детей желающих освоить приемы «Казачьего рукопашного боя» на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Цель: воспитание духовно-нравственных качеств личности и укрепление здоровья подрастающего поколения через систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

Образовательные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.) ;
- обучение приемам самообороны;
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;

Развивающие:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- всестороннее развитие физических, интеллектуальных и нравственных задатков ребенка;
- развитие физических качеств: выносливости, внимания, наблюдательности быстроты реакции, скорости.

- формирование морально-этических и волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у учащихся верности духовным традициям России, ответственности, правосознания на основе православной культуры;
- воспитание воинской дисциплины, совести будущего защитника Отечества, жертвенности, сострадания, решительности и других духовно-нравственных качеств личности;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, и к здоровому образу жизни;
- воспитание здорового образа жизни и негативного отношения к вредным для здоровья привычкам.

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в поэтапном планировании учебно-воспитательной работы, благодаря которому, предоставляется возможность отследить совершенствование учащихся, воспитание их личностных и ценностно-ориентационных качеств.

Кроме того, педагогическое сопровождение тренировочного процесса заключается в сообщении знаний о духовно-нравственных ценностях с помощью индивидуальных и коллективных бесед, диспутов, в процессе которых обсуждаются вопросы проявления мужества и чести, проявляемых во время спортивных соревнований, а также освещении славных событий истории страны, рассматриваются вопросы о правильной организации жизни и деятельности на примерах великих полководцах и жития православных святых, которые должны создавать условия, для воспитания здоровых, православно ориентированных, гармонично развитых людей, с "железным" русским характером и хорошей самодисциплиной, умеющих постоять за себя и других людей, настоящих защитников Родины и Веры, способных защитить себя и помочь остальным.

Условия реализации программы.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х и 5-8-х классов, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок освоения программы.

Программа предусматривает 2 года обучения. После прохождения двухлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

Режим занятий.

Группы занимаются два раза в неделю по 40 минут.

После каждого года обучения сдаются переводные нормативы-зачеты.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 12 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Чтобы сохранить у них интерес к занятиям в течении всего периода обучения, применяются различные методы, образовательные технологии, такие, как:

- **Словесный** – рассказ, беседа, лекция, просмотр фильма с комментариями, когда материал носит информационный характер.
- **Наглядный** – демонстрация исполнения упражнения или приема, иллюстративного материала, наглядных пособий, образцов, схем, и др.
- **Практический** – используется для закрепления определённых навыков, умений.

В то же время используются разные формы работы с детьми: индивидуальные, коллективные и групповые в зависимости от типа занятий, задач.

Принципы образовательной деятельности:

- Социально-полезная направленность деятельности детей и взрослых.
- Сотрудничество детей и взрослых.
- Принцип дифференциированного обучения, использование разных форм:
занятия в спортивном зале, соревнования, военно-спортивные игры, экскурсий, встречи и т.д.

- Принцип системности, доступности, преемственности, результативности.

Ожидаемые результаты освоения программы.

К концу 1 года обучения

1. Будут знать:

- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- основы физкультурной деятельности и начальные приемы самообороны.
- 2. Будут заложены основы православного мировоззрения, любви к Богу
- 3. Овладеют основами техники всех видов двигательной деятельности.
- 4. Разовьют физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- 5. Укрепят здоровье.
- 6. Будут проявлять устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.
- 7. Будут проявлять интерес к духовным традициям России.
- 8. Стремиться к воинской дисциплине.
- 9. Проявлять устойчивый интерес к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом;

К концу 2 года обучения

1. Будут знать:

- технику безопасности при занятиях в спортивном зале и на улице;
- имена великих полководцев и православных воинов, которые являются примером для подражания для христианина;
- основы физкультурной деятельности;
- 2. Будут заложены основы православного мировоззрения, любви к Богу
- 3. Овладеют в полном объеме основами техники всех видов двигательной деятельности, приемами самообороны и «Казачьего рукопашного боя»;
- 4. Разовьют физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- 5. Укрепят здоровье;
- 6. Сформируют привычку здорового образа жизни, устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и к службе в армии;
- 7. Будут проявлять устойчивый интерес к духовным традициям России;
- 8. Будут стремиться к проявлению милосердия, жертвенности, сострадания, решительности, воинской дисциплине, защите слабых и других духовно-нравственных качеств личности.

Система отслеживания результатов.

В целях укрепления положительных мотиваций в программе разработана система отслеживания (с учётом возрастных особенностей) позволяющая провести контроль знаний и умений учащихся. Наиболее целесообразными формами контроля учащихся являются:

- Тематический, позволяющий определить глубину изучения конкретной темы группы упражнений в целом.
- Текущий, отслеживающий результаты усвоения отдельных вопросов и упражнений.
- Итоговый, контроль навыков и умений учащихся в конце каждого года.

Способы проверки результатов.

- 1.Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование).
- 2.Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование).
3. Достижения (контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях).
- 4.Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).
5. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, выступление на соревнованиях различного уровня

2.Учебно-тематический план 1 года обучения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Требование к экипировке спортсмена, общие меры безопасности	2	2	-
3	Правила соревнований по «Казачьему рукопашному бою», места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика общеразвивающая.	10	1	9
5	Легкая атлетика.	10	1	9
6	Элементы самостраховки.	10	2	8
7	Элементы самообороны и «Казачьего рукопашного боя».	30	2	28
8	Контрольные испытания и соревнования по «Казачьему рукопашному бою».	4	-	4
Всего:		68	10	58

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, о влияние физических упражнений.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-
3	Правила соревнований по «Казачьему рукопашному бою», места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика общеразвивающая.	10	1	9
5	Легкая атлетика.	10	1	9
6	Элементы самостраховки.	10	2	8
7	Элементы самообороны и «Казачьего рукопашного боя».	31	2	29
8	Контрольные испытания и соревнования по «Казачьему рукопашному бою».	4	-	4
Всего:		68	9	59

3. Содержание программы общей физической подготовки

1. Основы знаний(теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования, «Казачий рукопашный бой» как течение в спорте и физической культуре.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Влияние приемов и элементов «Казачьего рукопашного боя» на развитие организма и укрепление здоровья.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой, привитие любви к «Казачьему рукопашному бою», как универсальному методу развития человека.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований по «Казачьему рукопашному бою», места занятий, оборудование, инвентарь.

(теория)

Правила проведения соревнований по «Казачьему рукопашному бою». Оборудование и инвентарь для занятий.

Практические занятия.

4. Гимнастика общеразвивающая.

Практика:

Строевые упражнения: повороты на месте, повороты в движении. Общеразвивающие упражнения: комплексы гимнастических упражнений без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения на мягком покрытии (кувырки, перекаты, прыжки с проворотом).

Силовые упражнения: Отжимания, приседания, выпрыгивания, поднятие ног из положения лежа и т.д.

Теория:

Техника безопасности. Оборудование. Способы страховки.

5. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 800 - 1000м. Бег на короткие дистанции 30-60м. Бег на длинные дистанции- 3000-5000м. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника разгона.

6. Элементы самостраховки.

Практика:

Элементы самостраховки (боковая группировка с перекатом, прямая группировка с перекатом, отбив правой рукой, отбив левой рукой, отбив двумя руками). Элементы самостраховки в движении(прием падения вперед на руки с упором впереди, прием падения вперед на руки с перекатом на груди) и т.д..

Теория:

Правила самостраховки.

7.Элементы самообороны.

Практика:

Стойка пружинистая. Ходьба в стойке. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Элементы самообороны на месте (удары руками, удары ногами, блоки руками, блоки ногами,). Элементы самообороны в движении(отклонения, броски, подсечки, подножки, скручивания). Элементы самообороны с предметами(пояс\ремень\скрученная рубашка, бутылка от лимонада, короткая и длинная палка).

Стойка при самообороне с выставленной вперед ногой.

Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые-командные действия при самообороне. Учебные поединки.

Теория:

Правила самообороны.

Техника передвижения при самообороне(перемещение вправо, влево, назад, вперед, в верхней и средней линии атаки).

Техника владения приемами самообороны.

Техника защиты (блоки руками, блоки ногами, отклонения, провороты).

Тактика нападения (удары руками, удары ногами, броски, подсечки, подножки).

8.Элементы «Казачьего рукопашного боя».

Практика:

Стойка пружинистая. Ходьба в стойке. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте.

Элементы «Казачьего рукопашного боя» на месте (прямой удар кулаком короткий и длинный, хук-боковой удар кулаком, снос кулаком верхний, снос средний и нижний, удар тыльной стороной кулака).

Элементы «Казачьего рукопашного боя» в движении (спаренный удар кулаком, связанные удары рука-нога, связанные удары нога-нога, связанные удары и броски).

Стойки «Казачьего рукопашного боя»:

С выставленной вперед ногой.

Стойки со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия.

Учебные поединки.

Теория:

Правила «Казачьего рукопашного боя».

Техника передвижения «Казачьего рукопашного боя» (перемещение приставными шагами, перемещение между стойками, перемещение с поворотами).

Техника владения приемами «Казачьего рукопашного боя» (владение техникой ударами рук, ударами, ног, бросковая техника, техника борьбы лежа, техника отклонения и отхода, техника освобождения от захватов).

Техника защиты«Казачьего рукопашного боя» (техника блоков руками, техника блоков ногами, техника контр приемов при бросках, техника защиты лежа).

Тактика нападения «Казачьего рукопашного боя» (линия атаки, чередование высоты атаки-горизонт атаки, глубина атаки, рисунок атаки).

Структура типового занятия:

1.Подготовительная часть (разминка)- построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

2.Основная- основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика.

3.Заключительная- восстановление дыхания, упражнения на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой.

2. Занятия по изучению нового материала.

3. Повторение и закрепление пройденного материала.

4. Занятия по изучению нового материала.

5. Занятия смешанного характера.

4. Материально-техническое обеспечение программы.

-спортивная форма и обувь, защитная амуниция (щитки на ноги, защитные жилеты, защитные шлемы, перчатки спаринговые, перчатки снарядные) на каждого ученика.

-спорт инвентарь: маты гимнастические, мягкое покрытие- татами, шведская стенка, груши боксерские, протекторы на стены, манекены для борьбы, манекены для отработки ударов.

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

-физкультурный зал 8 на 10 метров (мягкое покрытие типа борцовский ковер, или татами толщиной не менее 40 мм, стены ровные, без выступов, температура воздуха 18-24 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования).

Список литературы:

Для педагогов:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика преподавания Самбо. – М.,2006
2. Верхohanский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И .Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Л. Рукопашный бой. – М.,2012

Дополнительная литература

1. В.Блохин, А Жеребилов. Русь под игом. – Смоленск: Русич, 1999. – 64 с.
2. Вышла в поле русская сила. В.С.Мартышин. М.: Советская Россия, 1990
3. Георгий Северцев-Полилов. Андрей Боголюбский – Благоверный князь. М.: Русская миссия, 2006
4. Год с царской семьей: православный календарь 2008 год. М.: Артос-Медио, 2007
5. Дни воинской славы. Н.Б.Зацепина. М.: Мозаика-Синтез, 2008
6. История России. Александр III, Миротворец. Н. Соломко. М.: Белый город, 2004
7. Исцеление Ильи Муромца. Г.Юдин. Изд. Коломна, 2001
8. К.Н.Бестужев-Рюмин. Крещение Руси. О крещении Руси, о Владимире Святом, о сыновьях его и о монастыре Печерском. – Минск: Белорусская Православная Церковь, 2009. – 128 с.
9. Карпов А.Ю. Сказания русской летописи. – М.: Отчий дом, 2001.
10. Мать и сын. Ю.Кудрина. М.: Православный изд. центр Глагол, 2004
11. Мирек А.М. Император Николай II и судьба православной России. – М.: Вадим, 2008. – 448с.
12. Михайлов Ю.П. Психология мужества. – СПб.: Общество памяти игумении Таисии, 2010. – 100 с.

13. Н. Скоробогатько. Непобедимый адмирал. Святой праведный воин Феодор Ушаков. – Клин: Христианская жизнь, 2008.
14. Наше родное. А.Г.Баранов. М.: Паломник, 2002
15. Николай II: очерки истории императорской России. М.: Сретенский монастырь, АО «Молодая гвардия», 2000
16. Пробуждение и возрождение России. А.И.Половинкин. Волгоград: Издатель, 2010. – 336с.
17. Родная старина. Отечественная история в 4-х книгах. Сост. В.Д. Сиповский. – М.: Белый город, 2006.
18. Светлый отрок: сборник статей о царевиче. М.: Диалог, 1990
19. Святой благоверный великий князь Александр Невский. Минск: Белорусская Православная Церковь, 2009.
20. Святой царевич: воспоминания современников. М.: Псалтирь, 2005
21. Слова добрые. Дневниковые записи 1908 – 1915 годов. М.: Русский паломник, 2005.
22. Терещенко А.В.. История культуры русского народа. М.: Эксмо, 2007.
23. Тихомиров О.. Александр Невский. М.: Сельская новь, 1997.
24. Царский крест. И.Г.Кулешов, С.И.Астахов. М.: Царское дело, 2008.
25. Ананичев А. Герои русской истории. Рассказы для школьников. М., - 2009
26. История России в рассказах для детей. А.О.Ишимова. СПб.: Золотой век, 2001
27. Ишимова А.О. История России в рассказах для детей. - СПб.: Золотой век, 2001.
28. Русь – земля богатырей. Былины, 1-2 том. М.: Новь, 1998.

Для родителей:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
- 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010