

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 «01» сентября 2025 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 86 от «01» сентября 2025 г.

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

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: от 11 до 13 лет.

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Глебова Анастасия Алексеевна
педагог дополнительного образования

Казань 2025

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 11-13 лет.

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