

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Функциональное многоборье»

**Актуальность программы** заключается в использовании функциональных движений с весом собственного тела, свободными отягощениями и циклическими движениями, которые объединяются в специально составленные комплексы упражнений и выполняются непрерывно на время. В основе разработки комплексов упражнений лежит принцип многофункциональности, что дает возможность соревновательным путем задействовать все функции организма.

**Отличительная особенность** данной программы состоит в разнообразии используемых движений из тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, легкой атлетики, гиревого спорта, академической гребли и др. Большой набор движений, разнонаправленность и соревновательный момент на тренировках позволяет длительно поддерживать интерес к занятиям функциональным многоборьем. По направленности упражнения подразделяются на скоростно-силовые, силовые, а также воздействующие на аэробные и анаэробные возможности организма.

Реализация программы предполагает соотнесение содержания учебно-тренировочного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и развития здоровья школьников на основе их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик, общефизической подготовки и спорта. В содержании программы приводится перечень всех основных движений с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений с основами легкой атлетики, тяжелой атлетики, пауэрлифтинга.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – базовый.

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Объем программы:** 702 часа.

**Форма реализации программы:** очная.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

**Адресат программы:** дети 12 – 17 лет, желающие заниматься функциональным многоборьем и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Наполняемость групп:** от 10 до 15 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	12	10	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом

пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

**Цель программы:** развитие физических качеств, самоопределение и социальная адаптация учащихся к современной жизни, выявление и развитие одаренности, физическое и нравственное развитие учащихся, повышение интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- формирование элементарных знаний о физической культуре и ее истории.
- обучить:

навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;  
основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильного питания, приемам закаливания.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, ловкость, координация, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, трудолюбие);
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

**Планируемые результаты освоения программы**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- основные понятия и их определение;
- технику безопасности на занятиях, правила безопасного поведения;
- правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
- принципы и основы закаливания;

**уметь:**

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- демонстрировать свои двигательные умения и навыки в процессе учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр, показательных выступлениях;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- выполнять комплекс растягивающих упражнений;
- выполнять комплекс упражнений разминки;
- выполнять режим дня.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- показания и противопоказания для занятий спортом;
- технику безопасности, правила безопасного поведения;
- принципы правильного питания;
- приемы первой помощи при травмах;

**уметь:**

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- провести разминку индивидуально и для группы учащихся;
- составить комплекс упражнений для поддержания своей физической формы.

### **К концу 3 года обучения учащиеся должны**

#### **знать:**

- правила судейства, правила соревнований;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

#### **уметь:**

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- выполнять роль инструктора для младших товарищей;
- выполнять роль помощника судьи, секретаря во время проведения соревнований.

#### *Личностные результаты:*

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

#### *Метапредметные результаты:*

- формирование умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками;
- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

### **Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным периодам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического

развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма представления результатов:** открытые занятия, показательные выступления, соревнования по ОФП и СФП.

**Формы аттестации:** сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, а также знание основ гигиены и самоконтроля.

**Оценочные материалы:** контрольные нормативы по ОФП и СФП.