

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Шилокшанская школа

Принято на педсовете
Протокол №1 от 30.08.16

Утверждено
Приказом директора
по школе №80 от 30.08.2016



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

Возраст детей: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Вилков А.В.
Педагог ДО

Шилокша
2016

Пояснительная записка

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях. Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья. Этому способствует внедрение программы кружка «ОФП» в образовательный процесс.

Тематическое планирование кружка общей физической подготовки составлено в соответствии с программой А.П.Матвеева «Физическая культура, 5-9 классы» М., «Просвещение», 2012.

Согласно современным научным взглядам на проблему физического воспитания детей и молодежи, происходит процесс переориентации от полученных только знаний и умений к духовному и физическому развитию личности, к её самоопределению в социуме; от усвоения готовых образцов к получению физкультурного образования, именно овладение физической культурой как естественным видом деятельности человека и как результатом физического воспитания детей с мотивацией на выбор физкультурно-спортивной деятельности.

В основу программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка» вошли основные разделы программы по физической культуре общеобразовательной школы. Программа рекомендуется для дополнительных занятий с детьми 10-15 лет образовательных учреждений всех типов и видов.

Основными идеями данной программы являются:

воспитание у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;

формирование культуры ведения здорового образа жизни;

повышение двигательной активности обучающихся.

Цель программы: укрепление здоровья и воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение **следующих задач:**

развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;

овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Возраст детей: 10-15 лет

Срок реализации дополнительной образовательной программы ОФП: 1 год (38 часов).

Формы организации и планирование образовательного процесса и режим занятий.

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный. Кружок проводится 1 раз в неделю.

Ожидаемые результаты и формы их проверки.

В результате освоения программного материала ученики должны:

знать:

особенности и способы движений и передвижений человека;

терминологию разучиваемых упражнений;

основы личной гигиены;

причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

уметь:

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;

взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

Способом проверки общей физической подготовки учащихся является мониторинг физического развития школьников, школьные и районные соревнования.

Формы подведения итогов: тестирование двигательных способностей и результаты участия в соревнованиях.

Название раздела (модуля)	Количество часов (теория/практика)
1 Спортивные игры	15
- мини-футбол;	5 (0,5/4,5)
- баскетбол;	5 (0,5/4,5)
- волейбол.	5 (0,5/4,5)
2. Подвижные игры	10 (1/9)
3. Общая физическая подготовка	8 (1/7)
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	5 (1/4)
Всего	38

Содержание изучаемого курса

Программа «Общая физическая подготовка» является модульной и состоит из 4 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 1 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

Модуль	Темы
1. Спортивные игры <i>Мини-футбол</i>	правила игры; профилактика травматизма; гигиена футболиста; техника удара по мячу; техника ведения мяча; техника остановки и отбора мяча; тактические комбинации; пропаганда игры - проект «Мини-футбол в школу»
<i>Баскетбол</i>	правила игры; профилактика травматизма; гигиена баскетболиста; техника ведения мяча; техника передачи мяча; техника бросков мяча
<i>Волейбол</i>	правила игры; охрана здоровья и гигиена; профилактика травматизма; техника игры в волейбол; тактика игры в волейбол; игровая практика
2. Подвижные игры	подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств; развитие игровой деятельности
3. Общая физическая подготовка	развитие основных физических качеств
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	технология организации и проведения спортивных мероприятий; организация и проведение спортивных праздников и соревнований

Требования к занимающимся.

В результате освоения учебного материала программы, занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах их предупреждения;
- о правилах спортивных игр.

Уметь.

- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона, бегать в равномерном темпе от 7 до 10мин., стартовать из различных исходных положений, преодолевать с помощью прыжков и бега полосу из 5-6 препятствий, прыгать в высоту с прямого и бокового разбега.
- Метать небольшие предметы и мячи на дальность с места и с 1-3 шагов разбега правой и левой рукой. Метать малый мяч в цель с расстояния 10м.
- Ходить, бегать, прыгать с изменением длины, частоты, ритма. Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов, с предметами с соблюдением правильной осанки. Лазать по гимнастической стенке, канату.
- Слитно выполнять кувырок вперед, назад. Стойку па лопатках.
- Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед, назад. Выполнять бег с вращением скакалки вперед.
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Уметь ловить, вести, бросать мяч в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Уметь выполнять передачи мяча на расстояние до 5 метров. Играть в одну из спортивных игр, предложенных программой, по упрощенным правилам.
- Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы. Быть дисциплинированными, честными, активными во время проведения игр и выполнения других заданий.
- Стремиться показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических качеств (см. приложение № 3), общей и специальной физической подготовки по одному или нескольким видам спорта (см. приложение № 2).

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимся учебного материала. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, после окончания учебного года, учитывая индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня. (Приложение № 2).

В октябре и апреле месяце для занимающихся проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня. (Приложение №3).

Результаты контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах (см. приложение № 4).

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать **участие в школьных соревнованиях** по общей физической подготовке, подвижным играм.

4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Преподаватель, реализуя инструктивную направленность дополнительных занятий по физическому воспитанию, формирует навыки самостоятельной деятельности учащихся.

Для самостоятельной работы занимающимся предлагаются **домашние задания**. Подбираются упражнения, количественные показатели которых, при систематическом выполнении, увеличиваются через определенное время. (См. приложение № 6)

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагогов дополнительного образования

1. Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2004г.
2. Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1-11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.
3. «Физическая культура» 10-11, 8-9, 5-7,1-4 классы. В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. «Просвещение» 1997г.

4. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова
«Урок физкультуры в современной школе» «Советский спорт» 2002 г.
5. А.П. Паршиков, И.П. Космина, Ю.П. Пузырь «Спорт в школе»
Советский спорт 2003 г.
6. П.А.Чумаков «Спортивные и подвижные игры» Ф и С 1970 г.
7. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
8. И.А.Гуревич. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки».
Высшая школа 1980 г.
9. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. «Силовая подготовка детей школьного возраста»
«Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
10. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин «Баскетбол» «Физкультура и спорт» 1974г.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для занимающихся

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста»
Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
2. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин «Баскетбол» «Физкультура и спорт»
3. В.В. Кузин, С.А. Полиевский «Баскетбол» «Физкультура и спорт»
4. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
5. И.А.Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки».
Высшая школа 1980 г.

П Р И Л О Ж Е Н И Я

к программе « Общая физическая подготовка»
для занимающихся 10-15 лет

1. Приложение № 1. Инструкции по технике безопасности при проведении

занятиях по:

- легкой атлетике (стр.24),
- гимнастике (стр.25),
- спортивным и подвижным играм (стр.26),
- лыжному спорту (стр.27),
- в тренажерном зале (стр.28,29),
- при проведении спортивных соревнований (стр.30).

2. Приложение № 2 –таблица контрольных нормативов (стр.31)

3. Приложение № 3- упражнения для контрольного тестирования (стр.32,33)

4. Приложение № 4 – протокол тестирования (стр.34)

5. Приложение № 5 –упражнения для моделирования круговой тренировки.
(стр.35)

6. Приложение № 6- упражнения для домашнего задания (стр.36)

ТАБЛИЦА контрольных нормативов в группах ОФП

класс	уровень	Волейбол Верхняя или нижняя прямые подачи (кол-во раз из		Футбол Вбрасывание мяча руками на дальность		Баскетбол Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м		Л/ атлетика Бег: 300 м- дев. 500 м- мал.		Гимнастика . Наклон вперед из положения, сидя на	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
5	высоки	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	9	11
	средний	2	2	11	8	9,5	10,4	1,15	1,20	7	9
	низкий	1	1	10	7	9,8	10,5	1,20	1,25	5	7
6	высоки	4	4	13	11	9,0	10,0	1,05	1,10	10	12
	средний	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	8	10
	низкий	2	2	11	9	9,5	1,04	1,15	1,20	6	8
7	высоки	5	5	14	12	8,8	9,7	1,00	1,05	11	13
	средний	4	4	13	11	9,0	10,0	1,05	1,10	9	11
	низкий	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	7	9
8	высоки	6	5	15	13	8,5	9,5	0,55	1,00	12	14
	средний	5	4	14	12	8,8	9,7	1,00	1,10	10	12
	низкий	4	3	13	11	9,0	10,0	1,05	1,15	8	10
9	высоки	7	6	17	15	8,5	9,3	0,50	0,55	13	25
	средний	6	5	16	14	8,8	9,7	0,55	1,00	11	13
	низкий	5	4	15	13	9,0	10,0	1,00	1,10	9	11

Физические упражнения, используемые в качестве **домашнего задания** для занимающихся в группах дополнительного образования 10-15 лет

1. Подъем туловища из положения, лежа на спине
 - 1 этап - руки на поясе 2 подхода по 10 раз (интервал 30 сек.)
 - 2 этап - руки на плечах 3 подхода по 15 раз (интервал 30 сек.)
 - 3 этап - руки за головой 4 подхода по 15 раз (интервал 30 сек.)
2. Приседания из исходного положения ноги врозь,
 - 1 этап - 2-3 подхода по 10 раз
 - 2 этап - 4-5 подходов по 10 раз
 - 3 этап - 6-7 подходов по 10 раз
3. Выпрыгивания из глубокого приседа
 - 1 этап - 1-2 подхода по 10 раз
 - 2 этап - 2 подхода по 15 раз
 - 3 этап - 2-3 подхода по 15 раз
4. Приседания на одной ноге, руки вперед, другая нога вытянутая.
 - 1 этап - 1-2 подхода по 5 - 10 раз
 - 2 этап - 2-3 подхода по 10-15 раз
 - 3 этап - 3 подхода по 15 раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - 1 этап - несколько подходов - всего 20 раз
 - 2 этап - 2-3 подхода по 10-15 раз
 - 3 этап - 3-4 подхода по 15-20 раз
6. Наклон вперед, из исходного положения ноги вместе
 - 1 этап - касаться пола пальцами
 - 2 этап - касаться пола кулаками
 - 3 этап - касаться пола ладонями
7. Упражнения для мышц спины (лежа на животе, руки за головой)
 - 1 этап - 2 подхода по 10 раз
 - 2 этап - 2 - 3 подхода по 15 раз
 - 3 этап - 3 подхода по 20 раз
8. Медленный бег на улице
 - 1 этап - до 4-х минут
 - 2 этап - до 8 минут
 - 3 этап - до 10 минут
9. Подтягивание в висе на перекладине – мальчики, вис на согнутых руках - девочки

1 этап – несколько подходов всего 10 раз	10 сек.
2 этап – несколько подходов всего 15 раз	15 сек.
3 этап – несколько подходов всего 20 раз	20 сек.

