

Управление образования администрации
Богородского муниципального района Нижегородской области
МБОУ «Школа № 1»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол от 31 августа 2018г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Школа №1»
от 31 августа 2018г № 509

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка» *(срок реализации – 1 год, возраст детей 8-14 лет)*

Автор-составитель
Шубенков Денис Владимирович
учитель физической культуры

г.Богородск
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным (от 29 августа 2013 г. № 1008) (в части структурных элементов пояснительной записки). Письмо МО НО «О направлении методических рекомендаций / Методические рекомендации по разработке ОП ОО ДО» (от 30 мая 2014 № 316-01-100-1674/14)

Рабочая программа спортивной секции ОФП составлена в соответствии: основной общеобразовательной программы МБОУ «Школа №1» г. Богородска, Нижегородской области на 2017-2018 учебный год.

-с рекомендациями, изложенными в Комплексной программе физического воспитания обучающихся 5-9 классов (А.П.Мтвеева.М.Просвещение,2012г).

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Цель – создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на уроках физической культуры;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, точность воспроизведения) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость) способности;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.

Отличительной особенностью программы секции «Общая физическая подготовка» .

Программа группы «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Объем и срок освоения

Программа объединения дополнительного образования рассчитана на реализацию в течение 1 года – 72 учебных часа.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.

Виды занятий

Учебно-тренировочные занятия, игры, конкурсы, соревнования. При проведении занятий используется сочетание учебной, тренировочной, игровой деятельности.

Адреса. Группа ОФП создана для учащихся 4-9 классов, которые хотят заниматься физической культурой, а также для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 72 часа в год.

Планируемые результаты:

- улучшение показателей физического развития;
- выполнение нормативных показателей.
- -освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью;
- – повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- – снижение заболеваемости среди детей;
- – представление о разнообразном мире движений;
- – систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- – интерес к игровой деятельности;
- – рост физической подготовленности и улучшение физических показателей;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий	6	6	-

	оборудование, инвентарь			
4	Гимнастика	8	-	8
5	Лёгкая атлетика	8	-	8
6	Подвижные игры	6	-	6
7	Волейбол	8	-	8
8	Футбол	6	-	6
9	Лыжная подготовка	8	-	8
10	Баскетбол	8	-	8
11	Инструкторская и судейская практика	6	-	6
12	Контрольные испытания, соревнования	6	-	6
	ИТОГО:	72	8	64

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану.

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактике ;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры:
- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;

- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):

Подготовительная, основная и заключительная части.

Методическое обеспечение занятий.

Формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия, игры, конкурсы, соревнования.

При проведении занятий используется сочетание учебной, тренировочной, игровой деятельности.

Оценочные материалы

- собеседование с учащимися по изученным теоретическим темам
- сдача нормативов по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях, играх и турнирах.
- оказание помощи в судействе соревнований, игр, эстафет.
- по окончании обучения показать уровень развития двигательных качеств не ниже средних:

Методическое обеспечение занятий

Волейбольные мячи 15

Волейбольная сетка 1

Минифутбольные ворота 2
Футбольные мячи 15
Набивные мячи 15
Скакалки 25
Гантели 1-2кг 20
Канат 1
Гимнастические маты / коврики 10 /10
Музыкальный центр 1
Мультимедийное оборудование 1
Теннисные мячи для метания 10
Конусы для обводки 10
Секундомер 1
Занятия проходят в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, 2011г.).
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.