

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7» городского округа город Шарья Костромской области

РАССМОТРЕНА .
Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ СОШ № 7
от 31.08.2018 № 7

УТВЕРЖДЕНА .
Директор МБОУ СОШ № 7
_____ А.В. Кобец
Приказ № 135 от от 31.08.2018

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Громова И.В.

Срок реализации-3 года
4 часа всего 136 часов

Шарья 2018г.

Пояснительная записка

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.

Ж.-Ж. Руссо

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 11 – 14 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа

Расписание занятий: понедельник, вторник

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей среднего шк.возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль 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

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Календарно-тематическое планирование «ОФП»

№ п/п	Содержание темы	Дата проведения
1.	Техника безопасности. Развитие двигательных качеств. Учебная игра 4х4.	
2.	Передача мяча. Учебные броски мяча по кольцу. Развитие двигательных качеств.	
3.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди и со сменой места в направлении.	
4.	Бросок одной рукой от плеча с места. Выбор свободного места. Игра 3х3.	
5.	Бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Учебная игра 4х4.	
6.	Бросок одной рукой от плеча. Выбор свободного места, для передачи мяча.	
7.	Бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Игра «Массовый баскетбол»	
8.	Бросок мяча по кольцу после 2-х шагов.	
9.	Сочетание приемов. Учебная игра.	
10.	Пионербол. Техника штрафного броска.	
11.	Развитие двигательных качеств.	
12.	Передача мяча в двухшаговом ритме.	
13.	Прыжки с доставанием условных ориентиров.	
14.	Учебная игра «Массовый баскетбол».	
15.	Техника вырывания и выбивания мяча.	
16.	б/б. Техника выполнения приемов.	
17.	Выполнение сочетания приемов. Прыжки с доставанием условных ориентиров.	
18.	Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	
19.	Учебная игра «Массовый баскетбол».	
20.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	
21.	Штрафной бросок, бросок мяча в корзину одной рукой после передачи.	
22.	Выбивание мяча при ведении. Штрафной бросок.	
23.	Выбор места защитника в игре на один щит.	
24.	Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния. Развитие двигательных качеств.	
25.	Выбивание мяча при ведении. Учебная игра.	
26.	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	
27.	Выбор места защитника в игре на один щит.	
28.	Личные соревнования по штрафным броскам из 10 бросков.	
29.	Овладение сочетанием приемов.	

30.	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	
31.	Овладение сочетанием приемов.	
32.	Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	
33.	Круговая тренировка с элементами баскетбола.	

№ п/п	Содержание темы	
34.	Учебная игра с дополнительными условиями.	
35.	Овладение сочетанием приемов. Учебная игра.	
36.	Выполнение сочетания приемов	
37.	Соревнования по штрафным броскам	
38.	Круговая тренировка. Учебная игра.	
39.	Оценка техники выполнения сочетания приемов. Учебная игра 4х4.	
40.	Оценка индивидуальных действий уч-ся в нападении и защите в уч. игре 4х4.	
41.	Передача мяча 2-мя руками сверху в парах на месте.	
42.	Развитие скоростно-силовых качеств.	
43.	Подвижные игры «Пионербол».	
44.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	
45.	Многократные передачи мяча над собой.	
46.	Эстафета с элементами волейбола.	
47.	Подвижная игра «Пионербол».	
48.	Верхняя и нижняя передача на точность.	
49.	Учебная игра в волейбол без подачи.	
50.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	
51.	Тактика верхней и нижней передач мяча. Развитие ловкости.	
52.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	
53.	Нижняя прямая подача. Передача мяча в зонах 6,3,2.	
54.	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	
55.	Учебная игра с заданием.	
56.	Прием мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу.	
57.	Развитие быстроты и ловкости. Учебная игра.	
58.	Оценка техники выполнения изученных приемов. Учебная игра.	
59.	Оценка техники изученных приемов. Подведение итогов по разделу волейбол.	
60.	Волейбол: передача мяча сверху Нижняя прямая подача.	
61.	Учебная игра с заданием.	
62.	Прием мяча снизу двумя руками.	
63.	Нападающие удары.	
64.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	

65.	Игра в волейбол оценка техники изученных приемов.	
66.	Совершенствование индивидуальной технике в раннее изученных упражнениях.	
67.	Учебная игра. Волейбол.	
68.	Итоговое занятие. Волейбол по правилам.	

Календарно-тематическое планирование «Спортивные игры»

№ п/п	Содержание темы	Дата проведения
1.	Передача и ловля мяча 2-мя руками от груди с места и со сменой направления.	
2.	Техника безопасности. Развитие двигательных качеств. Челночный бег 4х18.	
3.	Штрафной бросок. Учебная игра.4х4. техника безопасности.	
4.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра 4х4.	
5.	Футбол. Соревновательный метод в баскетболе.	
6.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча. Штрафной бросок. Учебная игра 4х4.	
7.	Волейбол. Учебная игра 6х6.	
8.	Ведение мяча с изменением направления и ловля мяча в движении.	
9.	Бросок одной и двумя руками от головы после 2-х шагов.	
10.	Личная защита по всему полю. Учебная игра 4х4.	
11.	Бросок в прыжке после ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра 4х4.	
12.	Штрафной бросок. Круговая тренировка с элементами техники баскетбола.	
13.	Бросок в прыжке после выхода и получения мяча от партнера. Учебная игра.	
14.	Упражнения для итоговой оценки. Учебная игра 5х5.	
15.	Совершенствование навыков перемещений, верхней и нижней передач мяча 2-мя руками.	
16.	Передача мяча у сетки. Развитие двигательных качеств быстроты. Учебная игра.	
17.	Передача мяча 2-мя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
18.	Перемещение в нападении и защите без мяча и с мячом.	
19.	Бросок одной рукой в прыжке (м) и двумя руками от головы (д).	
20.	Бросок одной рукой от головы после обводки.	

21.	Бросок одной и двумя руками от головы.	
22.	Личная защита на своей половине площадки.	
23.	Личная защита по всему полю.	
24.	Учебная игра 5x5.	
25.	Выбор места защитника в игре на один щит.	
26.	Подвижная игра «Пионербол».	
27.	Ловля мяча, летящего на средней высоте.	
28.	Ловля мяча, летящего высоко. Подвижная игра «Пионербол».	
29.	Бросок одной рукой «крюком».	
30.	Финты без мяча. Учебная игра.	
31.	Финты с мячом. Учебная игра. Двойной финт.	
32.	Заслоны. Учебная игра.	
33.	Техника игры в защите. Накрывание мяча. Учебная игра.	
34.	Тактика игры.	
35.	Индивидуальные тактические действия.	
36.	Групповые тактические действия.	
37.	Командные действия. Быстрый прорыв.	
38.	Позиционные нападения. Учебная игра.	
39.	Подвижные игры с элементами б/б, в/б. Учебная игра.	
40.	Сущность игры волейбол. Техника игры. Стойки, перемещения, подачи.	
41.	Нападающий удар. Учебная игра.	
42.	Блокирование. Учебная игра.	
43.	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	
44.	Тактика игры в защите. Учебная игра.	
45.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития прыгучести.	
46.	Игры с элементами ОРУ.	
47.	Игры с элементами баскетбола.	
48.	Веселые старты.	
49.	Игры с элементами акробатики.	
50.	Игры на занятиях волейболом.	
51.	Футбол. Сущность игры. Техника игры.	
52.	Техника игры в нападении. Передвижение.	
53.	Удары, остановка, ведение мяча. Финты.	
54.	Техника игры в защите. Бег, отбор мяча, перехват, подкат.	
55.	Техника игры вратаря.	
56.	Тактика игры. Подвижные игры с элементами футбола.	
57.	Тактика игры в нападении.	
58.	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	
59.	Командные тактические действия.	
60.	Упражнения для развития выносливости, гибкости.	
61.	Настольный теннис. Техника игры. Хватки, стойки,	

	передвижения.	
62.	Тактика игры. Учебная игра.	
63.	Ведение мяча с ускорением по прямой.	
64.	Ведение мяча по кругу.	
65.	Ведение мяча между стоек.	
66.	Передача мяча в движении. Учебная игра.	
67.	Выбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.	
68.	Итоговое занятие. Игра в футбол по правилам.	

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
 2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
 3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
 4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
 5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
 6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
 2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
 3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
 4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
 5. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
 6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
 7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
 8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
 9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
 10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
 - 11.Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
 - 12.Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 1970 год.