

муниципальное образование город Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 93 имени Кронида Обойщикова
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08.2020 года протокол № 1
Председатель _____ Дегтярева О.Н.
Подпись руководителя ОУ _____ ФИО.

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка»

Направление физкультурно-спортивное

Уровень образования (класс)

основное общее образование: 5-7 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Педагог дополнительного образования: Забродняя Елена Николаевна

Программа разработана на основе «Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2016 (приложение Внеурочная работа)

Введение

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2016. Приложения «Внеурочная работа».

Данный раздел программы объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеурочной работы определяется с учётом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Актуальность программы связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени. В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Развивающие

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные

- прививать 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.

Особенности данной программы заключаются в объединении физкультурного и оздоровительного направлений. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Кроме того, отдельные разделы программы могут быть использованы для проведения физкультурных занятий с группами продленного дня во время прогулок на свежем воздухе воспитателями этих групп.

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- **Принцип оздоровительной направленности** обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
- **Принцип воспитывающего обучения** подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- **Принцип сознательности и активности.** Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- **Принцип доступности.** При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- **Принцип систематичности и последовательности.** В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- **Принцип прочности.** На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в

течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

- **Принцип наглядности** заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)
- **Принцип постепенного повышения требований.** В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Программа ОФП (общая физическая подготовка, раздел – спортивно-оздоровительные группы) предназначена для учащихся 6-7 классов (12-13 лет.) Учебная программа реализуется в течение 2-х лет и рассчитана на 108 часа в год, 3 часа в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП и СФП, соревнований, конкурсов, оздоровительных мероприятий, двухсторонних игр и контрольных испытаний.

Организация учебного процесса.

Двухгодичный цикл занятий делится на этапы:

- первый год — учебно-оздоровительный этап;
- второй год — учебно-тренировочный этап.

В учебно-оздоровительный этап входит:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- оздоровительная гимнастика;
- подвижные игры;
- дозированная ходьба и бег;
- фрагменты видов спорта;
- простейшие методы закаливания;
- проведение конкурсов и эстафет;
- сдача нормативов (контрольных) по ОФП.

Этап учебно-тренировочной деятельности предполагает:

- увеличение тренировочных объемов по ОФП;
- специальная физическая подготовка (СФП)
- фрагменты видов спорта;
- подвижные игры с усложненным выполнением в соревновательной форме;
- изучение форм и методов закаливания в различное время года;
- ритмическая гимнастика;
- изучение элементов (простейших) акробатики;
- проведение конкурсов, викторин и эстафет;
- соревнования по ОФП, СФП;
- сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП;

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

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

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, СФП и двухсторонние игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования и конкурсы;
- эстафеты, домашние задания.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

Первый год обучения:

Знать и иметь представление:

- об истории зарождения физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
- о фрагментах различных видов спорта;
- об индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Второй год обучения:

Знать:

- об особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- общие основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- причины травматизма и правила предупреждения травматизма;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы специальных физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать со сверстниками и сотрудничать в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Отслеживание результативности реализации программы осуществляется следующими способами:

- начальный контроль (в форме собеседования, тестирование);
- 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 (нормативы ОФП и СФП);
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

Используются следующие **формы** занятий: беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, соревнований, конкурсов, двухсторонних игр.

Учебный план

№	Виды подготовки	1 год обучения
1.	Теоретическая	4
2.	Общая физическая подготовка	40
3.	Специальная физическая подготовка	54
4.	Двухсторонние игры	6
5.	Контрольные испытания	4
	Всего часов	108

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	Основы знаний	4	4	-
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Травматизма в спорте, причины.	1	1	-
3	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений.	1	1	-
4	Гигиена спортсмена.	1	1	-
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	-	40
1	Строевые упражнения.	2	-	2
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	6	-	6
3	Дыхательная гимнастика.	2	-	2
4	Корригирующая гимнастика.	10	-	10
5	Оздоровительная гимнастика.	2		2
6	Оздоровительный бег.	8	-	8
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	10		10
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	54		54
1	Основы видов спорта.	38		38
2	Подвижные игры.	6	-	6
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	6	-	6
4	Соревнования, конкурсы.	4	-	4
IV	Двухсторонние игры	6		6
V	Контрольные испытания	4	-	4
	Итого часов	108	4	104

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний. (4 часа)

Тема №1. Вводное занятие. (1 час)

Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема №2. Причины травматизма и правила предупреждения травматизма в спорте. (1 час)

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема №3. Принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. (1 час)

Тема №4. Соблюдение гигиены спортсменом.(1 час)

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.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (40 часов)

1.Строевые упражнения. (2 часа)

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (6 часов)

3.Дыхательная гимнастика. (2 часа)

4.Корректирующая гимнастика. (10 часов)

5.Оздоровительная гимнастика. (2 часа)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

6.Оздоровительный бег.(8 часов)

Практические занятия. Бег.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. (10 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (54 часа)

1.Основы видов спорта. (38 часов)

- 1.Волейбол.
- 2.Баскетбол.
- 3.Футбол.
- 4.Легкая атлетика.

2. Подвижные игры. (6 часов)

- 1.В спортивном зале.
- 2.На свежем воздухе.

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость.(6 часов)

- 1 .Упражнения на ловкость.
- 2.Упражнения на координацию движений.
- 3.Упражнения на гибкость.
- 4.Упражнения на быстроту.
- 5.Упражнения на выносливость.

4.Соревнования и конкурсы(4 часа)

- 1 .Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования «Веселые старты».

Раздел 4. Двухсторонние игры. (6 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практические занятия.

Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; приём снизу; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, двусторонняя игра.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарём; двусторонняя игра.

Лёгкая атлетика. Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30—40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5—2 км.

Раздел 5. Контрольные нормативы. (4 часа)

Методическое обеспечение программы

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- права и обязанности учащихся.

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости.
- рекомендации по проведению занятий.

Материально-техническое обеспечение:

- оснащение спортивного зала: деревянные скамейки, маты, шведская стенка,
- спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, мячи, конусы, кегли.

Учебно-методическая литература:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2016.
2. В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2016
3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.