

МАОУ «Верхнедубровская СОШ»

«Согласовано»
заместитель директора по
ВР
Давыдкина И.А.

«28» августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ
«Верхнедубровская СОШ»
Медянцева Ю.Б.

«28» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»**

АВТОР:
Яковлев М.Ю.
учитель физической культуры

Верхнее Дуброво
2019 г.

Пояснительная записка

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры 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.

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов ребят.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся для занятий игровыми видами спорта. **Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Цель программы – развитие физических способностей обучающихся и укрепление здоровья для занятий самбо и сдачи нормативов ГТО.

Задачи

Обучающие:

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

Срок реализации программы 3 года.

Объединение общефизической подготовки формируется из обучающихся 8-11 лет. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении **трех лет** занятий в системе дополнительного образования. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей.

Формы и режим занятий.

В группах 1-го года обучения занимается до 15 человек два раза в неделю по 1 часу,

количество часов в год – 70. В группах 2-ого и 3 – ого года обучения занимается до 15 человек два раза в неделю по 1,5 часа, количество в год по 105 . всего за 3 года обучения 280 часов.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ);
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и игр и т.д.);
- заключительной (ходьба, медленный бег, на осанку).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях, а так же показания антропометрических измерений бедра, плеча и груди, проведенные в начале и конце учебного года.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Упражнения, обязательные для выполнения в конце учебного года и контрольные нормативы для проверки физической подготовленности детей:

Учебно-тематический план

1-й год обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|--------------|---|------------------|-----------|-----------|
| | | теория | практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Знания о физической культуре | 2 | | 2 |
| 3 | Общеспортивная подготовка. | | 49 | 49 |
| 4 | Деятельность оздоровительной направленности | | 15 | 15 |
| | Прием контрольных нормативов и тестов | - | 2 | 2 |
| Итого | | 3 | 67 | 70 |

2-й год обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|--------------|---|------------------|------------|------------|
| | | теория | практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Знания о физической культуре | 2 | 1 | 3 |
| 3. | Общеспортивная подготовка. | 1 | 70 | 71 |
| 4. | Деятельность оздоровительной направленности | 1 | 26 | 27 |
| 6. | Прием контрольных нормативов и тестов | - | 2 | 2 |
| Итого | | 5 | 100 | 105 |

3-й год обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|--------------|---|------------------|----------|------------|
| | | теория | практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Знания о физической культуре | 2 | 1 | 3 |
| 3 | Общеспортивная подготовка. | 1 | 70 | 71 |
| 4. | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. | 1 | 26 | 27 |
| 6. | Прием контрольных нормативов и тестов | - | 2 | 2 |
| Итого | | 46 | 5 | 105 |

Содержание программы

1 год обучения

- 1. Техника безопасности и задачи на учебный год.** Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год
- 2. Знания о физической культуре** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Причины нарушения осанки, понятие о правильной осанке. В чем различия между болезнью и здоровьем, беседа о правильном. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укрепить свои мышцы. Правила проведения подвижных игр.
- 3. Общефизическая подготовка** Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой, прыжковые упражнения (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Ходьба, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Бег на короткие дистанции (15-30 метров), бег изменением направления движения. Бег на средние и длинные дистанции, челночный бег. Бег изменением скорости передвижения.
- 4. Деятельность оздоровительной направленности** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.
- 5. Прием контрольных нормативов и тестов.** Сдача обучающимися контрольных нормативов.

2-ой год обучения

- 1. Техника безопасности** Инструктаж по технике безопасности, задачи на учебный год

2. **Теоретическая подготовка.** Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, причины нарушения осанки, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укреплять свои мышцы.
3. **Общefизическая подготовка.** Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, игрового мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.
4. **Деятельность оздоровительной направленности.** Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки, частоты сердечных сокращений.
5. **Прием контрольных нормативов и тестов** Прием контрольных нормативов и тестов.

3-ий год обучения

1. **Техника безопасности и задачи на учебный год** Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год.
2. **Теоретическая подготовка** Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правильное использование и хранение спортивного инвентаря.
3. **Общefизическая подготовка.** Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного и игрового мышления) и социальных качеств

(взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Композиции ритмической гимнастики, общеразвивающих, беговых, прыжковых, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

4. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

5. Прием контрольных нормативов и тестов Прием контрольных нормативов и тестов.

Методическое обеспечение программы

Программный материал по ОФП. – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием гимнастических снарядов и различного спортивного инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программного обучения двигательным действием. Во время занятий учащиеся иногда делятся на пары. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым».

Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся и интерес к занятиям. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используется различный инвентарь (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи) а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед.

Воспитательная работа. Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

Условия реализации программы

Успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

Материально-техническое обеспечение

Спортивные базы:

- спортивный зал;

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь

- малые и большие резиновые мячи
- скакалки;
- гимнастические палки,
- гимнастические обручи;
- набивные мячи.
- сэндбэги
- гантели малого веса

Список используемой литературы

1. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
2. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
5. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
6. Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
7. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
9. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999г.
10. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор – А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
11. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.