Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29 города Липецка «Университетская»

Согласовано на заседании МО учителей _____ от_26.08.14 протокол №_1_ Руководитель МО _____/_Дунаева О.Н._/	Рассмотрено на заседании педагогического совета от27.08.14 протокол №_1	Утверждено Приказом директора МАОУ СОШ № 29 г. Липецка от 29.08.14_ №_261

Дополнительная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

физкультурно-спортивной направленности
возраст детей 14-17 лет
1 год обучения

Разработчик
Бушмин Владимир Юрьевич
учитель физической культуры
второй квалификационной категории

г. Липецк
2014/15 учебный год

1.Пояснительная записка

1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Дополнительная образовательная программа имеет ***физкультурно-спортивную направленность*** и предназначена для углубленного изучения раздела «Общая физическая подготовка» образовательной программы средней школы (9-11 кл.). Ее отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время занятий, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки на разминках, бег, силовые упражнения укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Общефизические упражнения способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве, развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрены упражнения для развития силы мышц живота, ног, гибкости суставов. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «ОФП» в школьной программе недостаточно. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

2. **Цели и задачи.**

2.1. . Цели программы:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2.3. Задачи программы:

- **выработку** умений использовать упражнения,

- гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- **формирование** общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- **расширение** двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- **дальнейшее развитие** кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- **формирование** знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- **закрепление** потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- **формирование** адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

3.Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы.

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.
Особенностью данной программы является организация оптимального двигательного режима**;** пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «ОФП» в образовательный процесс.
Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

4. Возраст детей

Программа «Общая физическая подготовка» разработана для учащихся 7-11 классов (13-17 лет) и рассчитана на 2 часа в неделю внеурочных занятий (секционные занятия).
Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

5. Срок реализации программы

Программа курса «Общая физическая подготовка» рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники безопасности при выполнении ряда силовых упражнений. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

6. Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования;
- взаимное обучение;
- самообучение.

7. Ожидаемый результат.

В результате занятий «ОФП учащийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

-понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессии и профессиональной деятельности в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

желание заниматься тем или иным видом спорта.

-стремление овладеть основами техники одним из видов спорта. - расширение знаний по вопросам правил соревнований.

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости,

решительности, смелости, самообладания.

-интерес родителей к занятиям ребенка в кружке

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

8. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни и организации самостоятельных занятий.

Форма подведения итогов - тренировочные занятия, беседы, учебные игры, тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх, выполнение учебных нормативов планируется в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

Тестовый контроль

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
Упражнения на развитие силы мышц рук	10	1	9
Упражнения на развитие силы мышц ног	10	1	9
Упражнения на развитие мышц спины	10	1	9
Упражнения на развитие силы мышц живота	10	1	9
Упражнения на развитие гибкости	10	1	9
Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	10	1	9
Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса	10	1	9
Итого:	70	7	63

Содержание Программы

Программа кружка «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе и рекомендуется для детей, имеющих разносторонний уровень физической подготовки.

Основная направленность программы - физкультурно-оздоровительная. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывались индивидуальные особенности занимающихся.

В группы учащихся распределяются по возрастным категориям, по физическому развитию. Материал распределен от простого к сложному.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий имеется в виду то, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, гимнастика, подвижные игры, атлетическая гимнастика и т.д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная - упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная - упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, атлетической гимнастики, подвижные и спортивные игры. Заключительная - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
1-10	Инструктаж по техники безопасности на занятиях ОФП. Упражнения для развития силы мышц рук.	10		
11-20	Упражнения для развития силы мышц ног.	10		
21-30	Упражнения для развития силы мышц спины.	10		
31-40	.Упражнения для развития силы мышц живота.	10		
41-50	Упражнения на развитие гибкости.	10		
51-60	Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	10		
61-70	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса .	10		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

- таблицы «Техника передвижений игрока»
-Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».
- таблица соревнований
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

Материальное обеспечение

Спортивный зал;
Спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием
Волейбольные мячи - 10 шт.
Скакалки – 25 шт.
Стойки с волейбольной сеткой.
Тренажеры

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Данная программа ориентирована для учащихся с использованием следующих учебников:

1. Физическая культура 8-9 класса, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Портных Ю.И.- Спортивные игры и методика преподавания- М. Ф.и С.- 2004г.
3. Павлов И.Б., Баршая В.М.- Гимнастика с методикой преподавания- М.Ф.и С.2006г.
4. Озолин Н. Г. Тренировка легкоатлета: Основы методики тренировки. — М.; Л.: «Физкультура и спорт», 1949. С.210-215.