

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Большемаресьевская средняя школа

Принято на педагогическом совете
Протокол от 31.08.2016 №1

Утверждаю
Директор
 Баженова В.И.
Приказ от 31.08.2016 №139



Дополнительная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

для детей 13-16 лет,
Срок реализации 1 год

Составитель:
Учитель Физической культуры
Тютюлин Сергей Александрович

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение.)
3. СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189.

Направленность образовательной программы по общей физической подготовке (далее-ОФП) – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность программы :

Занятия физическими упражнениями развивают у учащихся физические качества : быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость , умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развивают чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе, мотивируют учащихся на здоровый образ жизни, ценностное отношение к своему здоровью. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Актуальность образовательной программы :

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

Целью образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей учащихся, приобщения их к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Реализация данной цели связана с решением следующих *образовательных задач*:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся.

Возраст детей: программа предназначена для учащихся 13-16 лет. **Условия набора детей:** заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Сроки реализации программы: 1 год .

Форма и режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Основные методы реализации программы:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические *методы*:

- Словесные.* С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у учащихся создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У учащихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

1) турниры;

2) эстафеты;

3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);

по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Прогнозируемые результаты:

В результате освоения содержания программного материала

учащиеся будут знать:

об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

о способах и особенностях движений, передвижений;

о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

учащиеся будут уметь:

выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Ожидаемые результаты программы:

оздоровление и физическое развитие детей

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Оценка и способы определения результативности программы:

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в школьных и районных соревнованиях;
- открытые занятия;
- физкультурные праздники.
- сдача нормативов Г Т О.

Тематическое планирование

№	тема	часы
1	Лёгкая атлетика	9
2	Гимнастика с элементами акробатики.	7
3	Лыжная подготовка	10
4	Спортивные игры	8
5	Основы знаний о физической культуре (На каждом занятии)	
	итого	34

Содержание программы

Лёгкая атлетика (9 часов)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. 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. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Гимнастика с элементами акробатики. (7 часов)

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.
Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Лыжная подготовка (10 часов)

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км,5 км.

Спортивные игры (8 часов)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол . Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы, двусторонняя игра.

Основы знаний о физической культуре (На каждом занятии)

Общая физическая подготовка

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.

Контрольные тесты-упражнения:

Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.

Оборудование: секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 3. Прыжки в длину.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвер-

тый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Отжимание от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Тест 8. Метание набивного мяча.

Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и метает мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	часы
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1
3	3 Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	1
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	1
6	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1
7	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	1
8	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1
9	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	1
10	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1
11	Развитие координационных, силовых способностей.	1
12	12 Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	1
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	1
15	15 Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	1
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).	1
17	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами.	1
18	Коньковые лыжные ходы.	1
19	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км 1	1
20	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	1
21	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км 1	1
22	Игры и эстафеты на лыжах.	1
23	Прохождение дистанции 3 км.	1

24	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	1
25	Подвижные игры на лыжах.	1
26	Прохождение дистанции 5 км без учета времени.	1
27	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.	1
28	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	1
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	1
32	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	1
33	Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.	1
34	Учебно-тренировочная игра.	1

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и форма проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Основы знаний по физической культуре	групповая, фронтальная; комбинированная.	словесный, наглядный, практический.	Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Из-во СГУ. - 2001. - 224 с.	Тестирование, опрос, контрольное занятие.
2.	Легкая атлетика	групповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное.	объяснение, рассказ; демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, слайдов, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания; практические задания, упражнения, тренировки;	Жилкин А. И. Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003; Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие по ф.к. под общей редакцией М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.; Презентации с слайдами: "Легкая атлетика -	Зачёт (норматив).

				"королева спорта". "Организация и судейство. Правила соревнований по легкой атлетике";	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	групповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное.	объяснение, рассказ; демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, слайдов, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания; практические задания, упражнения, тренировки;	Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 336 с.; Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.; Презентация с слайдами: "Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека".	Контрольное занятие, зачёт (норматив).
4.	Лыжные гонки	групповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное.	объяснение, рассказ; демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, слайдов, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания; практические задания, упражнения, тренировки;	Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.; Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам: Метод. пособие для студ. фак. физ.культуры по дисциплине "Лыжная подготовка". - Вологда: Русь. - 2007. - 111 с. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и	Контрольное занятие, зачёт (норматив).

				<p>методика обучения коньковым лыжным ходам: Метод. пособие для студ. фак. физ.культуры по дисциплине "Лыжная подготовка". - Вологда: Русь. - 2009. - 165 с.</p> <p>Презентация с слайдами: "История лыжных гонок. Выдающиеся лыжники-гонщики".</p>	
5.	Спортивные игры	групповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное.	<p>объяснение, рассказ;</p> <p>демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, слайдов, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания;</p> <p>практические задания, упражнения, тренировки;</p>	<p>Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.</p> <p>Презентации с слайдами: "Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол"" "Особенности игры "баскетбол"".</p>	Зачёт
6.	Общая физическая подготовка	групповая, подгрупповая, фронтальная, практическое, комбинированное.	<p>объяснение, рассказ;</p> <p>показ педагогом образца выполнения задания;</p> <p>практические задания, упражнения, тренировки;</p>	<p>Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.</p>	Контрольное занятие

7.	Контрольное тестирование	индивидуальная, комбинированная	объяснение, показ педагогом образца выполнения задания	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". - 2000. - 480 с.	Тестирование, контрольное занятие
----	--------------------------	---------------------------------	--	---	-----------------------------------

Материально-техническое обеспечение.

- Спортивная площадка;
- спортивный зал;
- свисток;
- секундомер;
- рулетка;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастический козел, перекладина;
- футбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные кольца;
- инвентарь для п/игр и эстафет.
- лыжи.

Список литературы для педагога.

- В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.
- П. К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.
- Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
- А. И. Жилкин Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.
- Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". -2000. - 480 с.
- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.

Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.
www. fizcult-ura. Ru

Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод.пособие / Сост. Б.И. Мишин. - М., 2003.

Список литературы для детей и родителей:

- Лях В.И. Физическая культура..: учебники для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение.
- Матвеев А.П. Физическая культура, учебники. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение.