


**МБОУ «Подвязьевская средняя общеобразовательная школа» МО –
Рязанский муниципальный район Рязанской области**

Обсуждено и утверждено на заседании
педагогического совета
МБОУ «Подвязьевская СОШ»
Протокол № 8
«28» мая 2015 г.
Председатель пед.совета



УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Подвязьевская СОШ»

 Юдина Е.В.

«30» мая 2015 года

Приказ № 39 от «30» 05 2015 г.



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая
программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Срок реализации: 2 года

Возраст детей: 10– 12 лет

Согласовано:

доцент кафедры технологий обучения,
воспитания и дополнительного образования
Рязанского института развития образования -
Кувшинкова И.А.

« _____ » _____ 2015 г.



Подвязье, 2015

Пояснительная записка

Направленность программы по общей физической подготовке – физкультурно-спортивная.

Актуальность. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Педагогическая целесообразность образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Данная программа по ОФП составлена на основе «Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010. Программа модифицирована учителем физической культуры Лискиным Юрием Алексеевичем.

Целью программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

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 обучающихся. В программу занятий включены народные игры, что является частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Возраст детей: образовательная программа предназначена для учащихся 10-12 лет.

Условия набора детей: заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: данная образовательная программа рассчитана на 2 года обучения.

Форма и режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа во второй половине дня. Всего — 272 часа. Наполняемость учебной группы – 15 человек.

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 обучающихся создается

предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

- Наглядные. У обучающихся 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 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).

Учебно–тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов					
		I год обучения			II год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Основы знаний о физической культуре	6	0	6	6	0	6
2	Легкая атлетика	2	24	26	2	24	26
3	Подвижные и спортивные игры	2	34	36	2	34	36
4	Лыжная подготовка	2	22	24	4	20	24
5	Гимнастика с основами акробатики	2	30	32	2	30	32
6	Контрольное тестирование	2	10	12	2	10	12
	ИТОГО	16	120	136	18	118	136

Всего: 272 часа

Содержание программы первого года обучения.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма;
- история развития физической культуры и первых соревнований;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных занятиях, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Народная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Воспитывают представления о чести, смелости, мужестве. Учат быть ловкими, выносливыми, быстрыми. Проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю, стремление к победе. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворительное влияние на рост, развитие и укрепление

костно-связочного аппарата, мышечной системы. Формирует правильную осанку.

Группировка подвижных игр.

- с элементами общеразвивающих упражнений
- с бегом на ловкость
- с бегом на скорость
- с прыжками на месте и с места
- с прыжками в высоту
- с прыжками в длину с разбега
- с метанием на дальность
- с лазанием и перелазанием
- игры подготовительные волейболу
- игры подготовительные баскетболу
- игры на местности

Спортивные игры

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Данный раздел программы позволяет развивать навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, освоить повороты на месте переступанием, спуск в высокой стойке, подготовить детей к занятиям активным отдыхом в зимний период.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в

лазание и перелазание, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Строевые упражнения, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию, группировки, перекувырки, кувырок вперед и назад.

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 30 м, сек	5,8 – 5,5	6,0 - 5,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	150 - 175	145 -170
Силовые	подтягивание		
	На высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз	4 - 6	
	На низкой перекладине для девочек, кол-во раз		10 - 12
выносливость	6-минутный бег, м	1000 - 1200	900 - 1000
координационные	Челночный бег 3 по 10 м	9,5 – 8,8	10,2 – 9,8
гибкость	Наклон вперед из положения сидя	8 - 10	11 - 14

Содержание программы второго года обучения ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.
- История развития вида спорта.
- Врачебный контроль при занятиях спортом.
- Соблюдение гигиены спортсменом.
- Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теория: Легкая атлетика — «королева спорта». Мировые рекорды.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, скоростное преодоление контрольных отрезков, финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры в зависимости от погодных условий могут проводиться:

1. В спортивном зале. «Перестрелка», «Пионербол».
2. На свежем воздухе.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- Игры на материале футбола, волейбола, баскетбола.
- Лапта.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория: История лыжных гонок. Выдающиеся лыжники-гонщики.

Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

Практика: Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный.

Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.

Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение плугом и упором. Подъем «елочкой, полуёлочкой, лесенкой», попеременным двухшажным ходом

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

3. Дыхательная гимнастика.
4. Корректирующая гимнастика.
5. Оздоровительная гимнастика.
6. Оздоровительный бег.
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
8. Упражнения на ловкость.
9. Упражнения на координацию движений.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения на быстроту.
12. Упражнения на выносливость.

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 30 м, сек	5,6 – 5,4	5,8 - 5,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	160 - 180	155 -175
Силовые	подтягивание		
	На высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз	5 - 7	
	На низкой перекладине для девочек, кол-во раз		12 - 14
выносливость	6-минутный бег, м	1050 - 1250	950 - 1050
координационные	Челночный бег 3 по 10 м	9,2 – 8,6	10 – 9,6
гибкость	Наклон вперед из положения сидя	8 - 10	12 - 15

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, сделав 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 четвертый

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 сидя, 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 мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Соревнования и конкурсы

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

Ожидаемые результаты работы объединения:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включиться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (Познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценить красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения,

Материально-техническая база

Спортивное оборудование:

- мячи,
- гимнастическая стенка,
- скакалки,
- гимнастическая скамейка,
- лыжи,
- канат;

Спортивные сооружения:

- спортивный зал,
- спортивный городок на пришкольной территории,
- площадка для мини-футбола в парковой зоне.

Методическое обеспечение программы

Методическая литература

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
3. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
5. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
6. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.

Информационные ресурсы

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/04/09/programma-po-ofp>
<http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/1999N10/p6-9.htm>