

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №562
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №562
Протокол № 1
« 29 » августа 2018 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 562
Пальченкова /Г. Н.Пальченкова
Приказ № 184 от « 30 » августа 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
"Общая физическая подготовка и подвижные игры"**

Возраст обучающихся 7 - 12 лет.

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Кулинич Александра Айзиковна



1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Представленная программа является дополнительной общеобразовательной программой, физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня освоения. Она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность.

Данная программа является актуальной, поскольку занятия общей физической подготовкой и подвижными играми являются общедоступными видами, раскрывающими себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спорта: легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики и акробатики, вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия общей физической подготовкой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Цель.

Формирование у детей культуры здоровья, потребности в занятиях физической культурой и спортом, интереса к собственному здоровью, к здоровому образу жизни и готовности поддерживать его в оптимальном состоянии средствами общей физической подготовки.

Задачи.

1) Обучающие.

Дать знания о:

- личной гигиене, сне, питании, труде и отдыхе,
- влиянии занятий физическими упражнениями, спортивными играми, легкой атлетикой на системы дыхания, кровообращения и др.,
- основных компонентах физической культуры личности,
- развитии волевых и нравственных качеств,
- основных приемах самоконтроля,
- организации и проведении соревнований по видам спорта.

2) Развивающие.

- содействовать правильному физическому развитию,
- развить и укрепить навыки закаливания организма,
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата,
- развить быстроту, гибкость, скорость, ловкость, меткость, координацию движений, силу воли,
- обучить основам техники ходьбы, бега, прыжков, метаний малого мяча.
- совершенствовать основы техники спортивных игр, гимнастики и акробатики.
- повысить общую физическую подготовленность

3) Воспитательные.

- привить стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями,
- воспитать волю и настойчивость в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений,
- побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку,
- мотивировать к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов.

Отличительные особенности программы.

Программа позволяет учесть интересы детей к занятиям общей физической подготовкой и подвижными играми независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств ребёнка через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

В структуре программы: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники различных вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Возраст детей – с 9 до 17 лет. Условия набора – по свободному желанию на основании медицинского допуска.

Срок реализации 1 год.

Режим занятий.

1 год – 144 часа (4 часа в неделю)

Особенности организации деятельности учащихся заключаются в проведении сводных занятий с другими группами учащихся спортивных секций.

Материально-техническое обеспечение

Природные условия. В полной мере должны использоваться многообразные особенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по глубокому снегу, по песку, метание различных предметов на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы.

Простейшие сооружения на местности позволяют более полно использовать природные условия. Это освещенные кроссовые тропинки, городки с перекладинами, лестницами и другие устройства для физических упражнений, ровные травяные участки для прыжковых упражнений, песчаные ямы для прыжков в длину и высоту.

Закрытые спортивные сооружения создают все условия для круглогодичной подготовки юных спортсменов. Особо важную роль играет быстрая трансформация мест занятий. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться. Используемый инвентарь: гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, медицинболы, кегли. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, канаты, высокая и низкая перекладины.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний об общей физической подготовке, подвижных играх и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия общей физической подготовкой и подвижные игры свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Учебный план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Введение в программу. Охрана труда	2	2	-	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	6	2	4	Педагогическое наблюдение
3	Теоретическая подготовка	8	8	-	Педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка	68	6	62	Педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	44	6	38	Педагогическое наблюдение
6	Контрольные испытания и соревнования	14	4	10	Промежуточный контроль, открытое занятие
7	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	-	2	Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
8	Общее количество часов	144	28	116	

Содержание программы

Основной принцип первого года обучения - универсальность подготовки.

1. Введение в программу.. Охрана труда.

Теория. Цели и задачи занятиями общей физической подготовкой и подвижными играми. Ознакомление с оборудованием и инвентарем. Правила охраны труда при занятиях физическими упражнениями.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория. Основы гигиены и здорового образа жизни каждого человека. Правила личной и общественной гигиены.

Практика. Соблюдение правил личной гигиены. Систематический контроль основных показателей здоровья человека.

3. Теоретическая подготовка

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении физических упражнений. История первых Олимпийских Игр. Характеристика видов спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способах передвижения человека. Сведения о строении и функциях организма человека, режим дня и режим питания. Одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарём. Знакомство с правилами соревнований.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; координации движений. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, непрерывность и постепенность повышения требований). Средствами физической подготовки являются упражнения из различных видов спорта.

Практика.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), скамейками. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом; в положении сидя, лёжа - поднятие ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Подтягивания, размахивания, соскоки, перевороты, подъёмы.

Акробатические упражнения. Различные кувырки вперёд и назад. Перекаты; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках. «Полушпагат», напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180°, с движениями ног и

рук; полёт «в шаге» с выпрямлением толчковой ноги и подъёмом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением «в шаге» и на обе ноги. Напрыгивание на коленях, в сед, с поворотом на 180° и 360°.

Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам мини - баскетбола.

Футбол. Перемещения в стойке, ускорении, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам на точность попадания в цель. Простейшие навыки командной борьбы.

5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Ознакомление с отдельными подвижными играми. Значение подвижных игр в режиме труда и отдыха учащихся. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Практика.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий. «Рывок за мячом», «Наступление», «Перемена мест», «Челнок», «Попади в ворота», «Встречные передачи», «Передал - садись», «Эстафета парами», «Перехвати мяч», «Сохрани равновесие», «Мостик и кошка».

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

Бег. Свободный по прямой и поворотом, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперёд по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приёма эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положений «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересечённой местности; эстафетный бег на отрезках 40 - 60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту. Определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трёх шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту - «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, рукой.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания. Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1 - 3 - 5 - 7 шагов. Толкание медицинбола одной рукой вверх, вперёд-вверх при держании его на весу, Упражнения: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лёжа, сидя); метание различными способами - снизу вперёд, снизу через себя назад, вперёд из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперёд, стоя лицом и боком в сторону толчка.

6. Контрольные испытания и соревнования.

Теория. Современные правила соревнований по баскетболу, легкой атлетике (беговые виды).

Практика. Игры по упрощенным правилам; участие в соревнованиях по различным видам спорта; сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года.

7. Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения.

Практика. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.

Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы осуществляется на основе описание ценностных ориентиров содержания программы, методик проведения занятий, учебно-методического комплекса

Ценностные ориентиры программы

Содержание программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Способ проверки результативности.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволит определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Методика проведения занятия

1. Вводная часть. Основная ее задача – привлечь внимание обучающихся. Эти несколько минут отводятся на построение, рапорт, проверку посещаемости. Педагог должен кратко и точно сообщить главные задачи и содержание.
2. Подготовительная часть. Основная задача – функционально подготовить организм учащихся к выполнению упражнений, запланированных в основной части учебно-тренировочного занятия.

Необходимо очень хорошо подготовить организм к предстоящей нагрузке. Для достижения необходимого эффекта упражнения в разминке должны быть тщательно подобраны в соответствии с тремя основными принципами. Во-первых, с таким расчетом, чтобы они постепенно вовлекали в работу вначале мелкие, а затем все более крупные мышцы и мышечные группы; во-вторых, разминочные упражнения не должны быть очень интенсивными, в противном случае наступит утомление, что затруднит выполнение упражнений в основной части занятия; в-третьих, в разминке должна быть такая последовательность, чтобы ОРУ постепенно уступали место движениям, близким по структуре и характеру упражнениям основной части.

Во всех случаях подготовительную часть (разминку) лучше начинать с ускоряющейся ходьбы и медленного бега. Затем следует упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. После этого идут специальные упражнения.

В отдельных случаях, когда в основной части запланировано повторение пройденного материала или повышение уровня общефизической подготовленности, подготовительная часть может быть проведена в виде подвижной игры или спортивной.

3. Основная часть. В течение этого времени решаются задачи повышения уровня общей и физической подготовленности, а также обучения и совершенствования техники выполнения того или иного легкоатлетического упражнения. Целесообразно так строить основную часть, чтобы первыми шли упражнения по обучению технике и ее совершенствованию – новый материал. После этого должны идти упражнения на развитие координационных способностей, затем на развитие силовых и скоростно-силовых способностей и последними – на развитие выносливости.

4. Заключительная часть занятия необходима, во-первых, для постепенного снижения острого воздействия нагрузки и, во-вторых, для подведения основных итогов. Для решения первой задачи наиболее рационально использовать медленный бег с переключением на ходьбу, а также различные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Умелое подведение итогов с подчеркиванием успехов как отличившихся, так и отстающих детей повышает их интерес к занятиям

Формы занятий

Форма занятий – групповая и индивидуальная.

Форма подведения итогов реализации общеобразовательной программы.

Контрольные испытания.

Проводятся по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования.

Список литературы.

Литература для педагогов

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1993.
2. Башкирцев В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М: ФиС, 1987.
3. Бокк Е. Упражнения на выносливость - программа здоровья. - М.: ФиС, 1984.
4. Волков В.М. Воспитательные процессы в спорте. М:Физкультура и спорт, 1983г.
5. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. - М:Гуманитарный издательский центр,2001.
6. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Terra-Спорт, 2006.
7. Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов/Под общей редакцией В.В. Ивочкина - М.:ВНИИФК 1988.
8. Система подготовки спортивного резерва /Под общей редакцией В.Г.Никитушкина- М, ВНИИФК 1994.
- 9.Солодков А,С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М.: Terra-Спорт , Олимпия Пресс,2001.
10. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975.
- 11.Теория и методика физической культуры.Учебник. Под ред.проф.Курамшина Ю.Ф. - М.: Спорт,2003.
12. <http://www.school-a.ru/metodicheskie-rekomendaczii.html>

Литература для обучающихся

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт,1980.
3. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в лёгкой атлетике. Уч. пособ. для занятий с начинающими. Изд. «Физкультура и спорт» - М, 2000.
4. Куколевский Г.М. Советы врача спортсмену. - М.,1994.
5. Лыхов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. - М.,2008.
6. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста. Учебное пособие для студентов ссузов физической культуры. - М.:СпортАкадемПресс,2002
7. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС,1994.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры. Серия: Физкультура и спорт в школе. - СпортАкадем Пресс,2001.
- 9.Уваров В. Смелые и ловкие. - М.,2009
10. Фатеева Л. Подвижные игры для школьников.- М., Академия развития.2008.
- 11.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.,2010