

Государственное бюджетное образовательное 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
Л. Н. Пальченкова
Приказ № 11 от « 30 » авг » 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
"Общая физическая подготовка с элементами
спортивных игр"**

Возраст обучающихся 10 - 14 лет.

Срок реализации 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования
Абрамова Александра Николаевна

Санкт-Петербург

2018

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 реализуемой программы заключается в популярности спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол, в доступности и зрелищности, что делает их прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм спортивные игры представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности. Усвоение программы позволяет занимающимся всесторонне физически развиваться, укрепить здоровье, сформировать разнообразные двигательные умения и навыки.

Цель программы:

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. Привлечение к регулярным занятиям спортом.

Систематические занятия спортивными играми позволяют решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

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 интерес детей к занятиям спортивными играми независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, обеспечить условия развития личных качеств ребенка воспитание таких качеств как самодисциплина, самостоятельность и свобода творчества.

В структуре программы физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение простейшими навыками избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение нормативов по общей физической подготовке.

СОСТАВ УЧАЩИХСЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Возраст детей: Программа рассчитана на детей в возрасте 10-14 лет с медицинскими показателями основной группы здоровья.

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий.

1 год – 144 часа (4 часа в неделю)

Занятия проходят в группах по 15 человек 2 раза 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 о сортивных играх и их 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 спортивными играми свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).
- основными показателями можно считать участие в районных и городских соревнованиях

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:

Отчет планируется в виде открытого занятия или спортивные соревнования.

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 травматизма, врачебный контроль, самоконтроль.	4	2	2	Педагогическое наблюдение
3.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Педагогическое наблюдение
4.	Общая физическая и специальная подготовка	48	4	44	Педагогическое наблюдение
5.	Баскетбол	23	4	19	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
6.	Футбол	22	4	18	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
7.	Волейбол	23	4	19	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
8.	Контрольные испытания и соревнования	12	-	12	Промежуточный контроль, открытое занятие
9.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	2		Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
	Общее количество часов	144	30	114	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение в программу. Охрана труда.

Теория. Цели и задачи занятий общей физической подготовкой с элементами спорт.игр. Ознакомление с оборудованием и инвентарем. Правила охраны труда. Основные причины травматизма. Основные способы страховки и самостраховки.

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

Теория. Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы гигиены и здорового образа жизни человека.

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

3. Теоретическая подготовка.

Теория. История развития игровых видов спорта (в/б, б/б, ф/б). Сведения о строении и функциях организма человек. Режим дня и режим питания. Одежда и обувь для занятий и соревнований. Правила пользования инвентарем. Правила соревнований. Техника выполнения всех видов упражнений.

4. Общая физическая и специальная подготовка.

Теория. Значение общей и специальной физической подготовки для увеличения функциональных возможностей организма и развития физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Техника выполнения различных видов упражнений. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта, подвижные игры.

Практика.

Гимнастические упражнения:

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- Упражнения с набивными мячами (весом 1-2 кг) поднимания, опускания, перебрасывания с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной;
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения для развития мышц туловища и шеи:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- Лежа на спине и на животе сгибания и поднимания ног (мяч зажат ног);
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения для развития мышц ног и таза:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;

- Упражнения с набивными мячами (весом 1-3 кг);
- Упражнения гантелями (весом 1,5-2 кг);
- Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку, высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия, прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях.

Акробатические упражнения:

- Перекаты, кувырки, стойки.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: - ускорения на 20,30,40,50,60 м;

- ускорения 10,15,20 м;
- челночный бег (3x10, 5x10. 5x18);
- эстафетный бег;
- кросс.

Прыжки: - с места в длину и вверх;

- с разбега в длину и высоту;
- вперед и назад «лягушкой».

Метания:

- метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Развитие специальной быстроты:

- По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10,15 м;
- Рывки из различных исходных положений;
- Стартовые рывки с мячом;
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Салки» и др.;
- Различные эстафеты.

Развитие специальной выносливости:

- Специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности;
- Многократное выполнение различных упражнений.

Развитие взрывной силы:

- Многократные прыжки на одной ноге;
- Темповые прыжки на скамейку и со скамейки;
- Спрыгивания с тумбы высотой 40-50 см;
- Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышения (горку матов).

Развитие скоростной силы:

- Ускорения с набивным мячом на 3-6 м;
- Ловля и броски набивного мяча массой 1 кг после перемещения лицом - спиной (расстояния 2-3 м);
- Броски набивного мяча в прыжке через сетку;
- Бросок малого мяча в прыжке в мишень на стене с последующей ловлей отскочившего мяча.

Развитие специфической координации:

- Выполнения изученных способов ловли и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку;
- Передача мяча в движущуюся цель;
- Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний.

5. Специальная физическая подготовка. БАСКЕТБОЛ.

Теория. Охрана труда. Основные причины травматизма. Основные правила игры в б/б, мини-б/б. Разметка площадки. Терминология. Техника ловли, передач, ведения мяча. Техника выполнения различных видов упражнений.

Практика.

Техника передвижений. Стойки баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния, передачи на месте и в движении, ситуационная техника передач. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча: стойка при высоком и низком ведении, хар-р контакта кисти ведущей руки с мячом, ведение на месте и в движении, изменение направления движения, вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой и за спиной, повороты при ведении мяча, перевод мяча между ногами.

Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол.

ФУТБОЛ.

Теория. Охрана труда. Основные причины травматизма. Разметка площадки, поля. Терминология. Основные правила игры. Техника выполнения различных видов упражнений.

Практика.

Техническая подготовка. Изучение основных технических элементов игры в футбол: разновидности передвижений, стойки (вратаря, защитника, нападающего), разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча (внешней и внутренней стороной стопы, подошвой; правой и левой ногой и др.), передачи (нижняя, средняя и верхняя; различными частями стопы и тела), прием мяча (ногой, грудью, головой), разновидности ударов мячом по воротам, финты (обманные действия с мячом и без), техника стандартов (вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п.), игра вратаря.

Техника игры без мяча – выполнение технических приёмов, подвижные игры, игровые упражнения. Техника игры с мячом – разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы, подошвой, правой и левой ногой, удары по мячу подъёмом, серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой и др. Передачи – нижняя, средняя и верхняя, различными частями стопы и тела. Приём мяча – ногой, грудью, головой. Разновидности ударов мячом по воротам, финты – обманные действия с мячом и без мяча. Техника стандартов – вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п. Игра вратаря – ловля катящихся и низколетящих на вратаря мячей, ловля полуввысоких мячей, высоколетящих мячей; отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей, вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, снизу; выбивание мяча ногой с рук.

Тактическая подготовка Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия: стенка, отрыв, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.

ВОЛЕЙБОЛ.

Теория. Охрана труда. Основные причины травматизма. Разметка площадки. Терминология. Стойки и перемещения игроков. Техника приема и передач мяча, подач мяча. Основные правила и организация игры. Техника выполнения различных видов упражнений.

Практика.

Развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- Из упора стоя на стены одновременное и попеременное сгибания в лучезапястных суставах;
- Отталкивания ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой;
- Передача малого набивного в положении лежа на животе, на спине, сидя и стоя на коленях многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, прямо-вверх.

Перемещения и стойки:

- Стартовая стойка (исходное положение): низкая;
- Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом:

- Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках;
- Передача в стену;
- С изменением высоты передачи или расстояния до стены;
- Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями;
- Передача на точность с собственного подбрасывания;
- Прием мяча снизу двумя руками (упражнения для обучения приема мяча снизу: имитация, в парах набрасывание мяча, броски набивного мяча снизу двумя, «жонглирование мячом»);
- Подачи мяча (нижняя, боковая): подачи в парах поперек площадки, подачи мяча партнеру на точность с расст. 3-5 м от сетки.

Подвижные игры и эстафеты с мячом, игра п/б по правилам в/б, с элементами в/б.

Сдача нормативов: скорость, меткость, дальность броска.

8. Контрольные испытания и соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях по волейболу, футболу, баскетболу. Контрольное тестирование.

9. Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения.

Теория. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течении 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 детей:

1. В.С.Родисенко Твой олимпийский учебник – М.,1996
2. Г.Б.Мейксон Самостоятельные занятия по физической культуре – М., Просвещение, 1986

Литература для преподавателей:

1. «Спортивные игры». В.Д.Коваленко – М.Просвещение, 1988
2. «Футбол - твоя игра».С.Н. Андреев. М.: «Просвещение»,1989г.
3. «Спортивные игры: правила, тактика, техника»; Под ред. Е.В.Конеевой. – Ростов-на-Дону;2004г.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе».-М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
5. Спортивные игры. Под ред. Ю.Н.Клещева.М.: «высшая школа».1980г.

Образовательные Интернет – ресурсы. Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>