

муниципальное общеобразовательное учреждение
Отрадная средняя общеобразовательная школа

Согласовано:
Методический совет
От «__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МОУ Отрадновской сош
Сорокин /ФИО/
«*31*» *августа* 20*10* г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № _____
«__» _____ г.

Физкультурно-оздоровительная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Год создания программы: 2020 год

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Пирова Дарья Евгеньевна,
руководитель школьного спортивного
клуба
Консультант:
Хорошулина Валерия Александровна,
заместитель директора по
воспитательной работе

п.Отрадный

муниципальное общеобразовательное учреждение
Отрадная средняя общеобразовательная школа

Согласовано:
Методический совет
От «__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МОУ Отрадной сош
_____/ФИО/
«__» _____ 20__ г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № _____
«__» _____ г.

Физкультурно-оздоровительная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Год создания программы: 2020 год

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Пирова Дарья Евгеньевна,
руководитель школьного спортивного
клуба
Консультант:
Хорошулина Валерия Александровна,
заместитель директора по
воспитательной работе

п.Отрадный

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, в соответствии с нормативно-правовой базой и опирается на Закон об образовании, ФГОС НОО и нормы САНПИН. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Секция «О Ф П » особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Актуальность программы

обусловлена несколькими причинами:

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

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физической деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Сроки реализации программы

В реализации данной программы участвуют дети 11-16 лет

Режим занятий:

1 год обучения - 32 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 мин с 10 мин. перерывом.

По форме реализации – используются групповые занятия.

По способу реализации – учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Цель: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

1 год обучения

Обучающие:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1	-	игра
1.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1		опрос
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	
2.1	Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.		1		теоретические занятия
2.2.	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.		1		теоретические занятия
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	8	2	6	
3.1.	Общеразвивающие упражнения.	1		1	
4.	Гимнастика	4	2	1	
4.1	Акробатические упражнения		1	1	Учебно- тренировочная
4.2	Упражнения на гимнастических снарядах.		1	1	Учебно- тренировочная
4.3	Лазание			1	Учебно- тренировочная

5.	Легкая атлетика.	6	-	6	
5.1	Ходьба и медленный бег			1	Учебно- тренеровочная
5.2	Кросс			1	Учебно- тренеровочная
5.3	Бег на короткие дистанции до 30 м.			1	Учебно- тренеровочная
5.4	Бег на длинные дистанции.			1	Учебно- тренеровочная
5.5	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.			1	Учебно- тренеровочная
5.6	Метание мяча с места ,на дальность, в цель.			1	Учебно-тренеровочное
6.	Спортивные игры.	17	1	11	
6.1	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.			1	Учебно- тренеровочная
6.2	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.			1	Учебно- тренеровочная
6.3	Остановки (прыжком). Повороты на месте.			1	Учебно- тренеровочная
6.4	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.		1	1	Учебно- тренеровочная
6.5	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками			1	Учебно- тренеровочная

7.	Подвижные игры.	3	1	2	
7.1	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,		1	2	учебная
8	Контрольные испытания и соревнования.	7	3	4	
8.1	К.И прыжков в длину.			1	тестирование
8.2	К.И метание мяча на дальность.			1	тестирование
8.3	Учебная игра по баскетболу			1	соревнование
8.4	Учебная игра по пионерболу.			1	соревнование
	ИТОГО:	32	11	21	

Предполагаемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы

<p>своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>их устранения;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
---	--	--