Пояснительная записка

Данная программа секции «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в основной школе и рассчитана на возраст 11 – 18 лет (5 – 11 классы). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

**Цели** программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи.**

**Оздоровительные:**

* укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
* снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

* ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

* развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для реализации программы

Место проведения:

* Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка);
* Класс (для теоретических занятий);
* Спортивный зал.

Инвентарь:

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Кегли;
* Скакалки;
* Теннисные мячи;
* Малые мячи;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Секундомер;
* Маты;
* Ракетки;
* Обручи.

Формы занятий:

* групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Место учебного предмета в учебном плане**

Программа кружка рассчитана на 204 часа.

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 10-18 лет

Занятия проводятся 1 раз в неделю - 6 часов.

Занятия в объединении позволяют:

* максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
* развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
* развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
* сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
* подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

**Планируемые результаты освоения программы :**

   В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

* повысить уровень своей физической подготовленности;
* уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
* использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
* уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
* следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Знать и иметь представление:**

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
* взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов о**своения программы осуществляется следующим образом:

* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
* взаимоконтроль;
* самоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач:

образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
|  | Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.  Беседы, посвященные ЗОЖ | 15 | 15 | - |
|  | Техника безопасности во время занятий . |
|  | Лёгкая атлетика | 15 | - | 15 |
|  | Подготовка к олимпидам по физичекой культуре. | 20 | - | 20 |
|  | Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 17 | - | 17 |
|  | Спортивные игры:  Футбол  Волейбол  Баскетбол  Настольный теннис | 54  16  18  10  10 | -  -  -  -  - | 54  16  18  10  10 |
|  | Гимнастика. | 15 |  | 15 |
|  | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. | | |
|  | **ИТОГО** | **136** | **15** | **121** |

Занятия проводятся с нагрузкой **4 часа** в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

**Основы обучения:**

*Вводное занятие.* План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

*Гигиена спортсмена и закаливание*. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

*Места занятий, их оборудование и подготовка*. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

*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.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

*Общая физическая и специальная подготовка*. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования*. Согласно плану спортивных мероприятий.

**Учебно – тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Тема занятия |  |
|  | Техника безопасности во время занятий . Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки. | 10 |
|  | Беседа «Наш организм» | 1 |
|  | Беседа «Тело человека» | 1 |
|  | Беседа «Физкультура – залог здоровья» | 1 |
|  | Беседа «Правила личной гигиены» | 1 |
|  | Беседа «Полезная и вредная пища» | 1 |
|  | Беседа «Полезные продукты» | 1 |
|  | Беседа «Зарядка» | 1 |
|  | Беседа «Роль лекарств и витаминов» | 1 |
|  | Беседа «Лекарственные растения» | 1 |
|  | Беседа «Полезные и вредные привычки» | 1 |
| Лёгкая атлетика | | |
|  | Техника безопасности во время занятий л/а. | 1 |
|  | Бег на короткие дистанции. | 1 |
|  | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. | 1 |
|  | Ускорения; бег по повороту; финиш. | 1 |
|  | Бег на время на дистанции 30. 60м. | 1 |
|  | Бег на время на дистанции 100м. | 1 |
|  | Бег по пересечённой местности. | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 |
|  | Метание мячей в цель. | 1 |
|  | Метание мячей и гранат на дальность. | 1 |
|  | Прыжки в высоту. | 1 |
| Футбол | | |
|  | Техника безопасности во время занятий футболом. | 1 |
|  | Удары по мячу с места, с хода. | 1 |
|  | Ведение и обводка. Отбор мяча. | 1 |
|  | Финты. Выбивания. | 1 |
|  | Отбор мяча. Вбрасывание мяча. | 1 |
|  | Вбрасывание мяча. Игра вратаря. | 1 |
|  | Соревнования. Тренировочная игра. | 2 |
| Баскетбол | | |
|  | Техника безопасности во время занятий баскетболом. | 1 |
|  | Перемещения и остановки. Учебная игра. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Учебная игра. | 1 |
|  | Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. | 2 |
|  | Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра. | 2 |
|  | Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра. | 1 |
|  | Командные тактические действия в нападении и защите. Игра. | 1 |
|  | Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| Подготовка к олимпиадам по физической культуре | | |
|  | Разбор теоретического материала олимпиадных заданий. | 4 |
|  | Разбор и подготовка акробатической комбинации. | 4 |
|  | Разбор и подготовка силовых тестов. | 4 |
|  | Разбор и подготовка спортивных игр. | 4 |
|  | **Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО** |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя(статические упр., динамические упр., упр. с отягощениями). | 1 |
|  | Метание на дальность и на точность (упр. с отягощением, упр. с набивными мячами) | 1 |
|  | Бег на длинную дистанцию и смешанное передвижение( длительная тренировка, скоростная тренировка) | 1 |
|  | Рывок гири(упр. на махи, упр. на дыхание, упр. на смену рук, рывок в целом) | 1 |
|  | Подтягивание на высокой перекладине (лазанье по шведской стенке, удержание виса на одной или двух руках, упр. с гантелями) | 1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(статические упр., динамические упр., упр. на координационной лестнице) | 1 |
|  | Прыжок в длину с места или с разбега. (прыжки по отместкам, прыжки через скамейку прыжки через барьеры, упр. с отягощениями) | 1 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа. (статические упр., динамические упр. для верхней части брюшного пресса, динамические упр. для нижней части брюшного пресса, упр. для косых мышц живота) | 1 |
|  | Бег на короткую дистанцию или челночный бег.( упр. в беге, упр. в ходьбе, прыжки, упр. для увеличения частоты шагов и длины шага, упр. для увеличения силы отталкивания) | 1 |
| Волейбол | | |
|  | Техника безопасности во время занятий волейболом. | 1 |
|  | Приём мяча. Передача мяча. | 1 |
|  | Приём мяча. Передача мяча. | 1 |
|  | Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. | 1 |
|  | Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. | 1 |
|  | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 1 |
|  | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 1 |
|  | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | 2 |
| Подготовка к олимпиадам по физической культуре | | |
|  | Работа с теоретическим материалом. | 2 |
|  | Практическая работа по видам спорта. | 2 |
| Настольный теннис | | |
|  | Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. | 1 |
|  | Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. | 1 |
|  | Игра толчком справа и слева. Игра в разных направлениях. | 1 |
|  | Атакующие удары по диагонали. Игра на счет разученными ударами. | 1 |
|  | Атакующие удары по линии. Игра с коротких и длинных мячей. | 2 |
|  | Игра в защите. Отработка ударов накатом. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. | 2 |
|  | Выполнение подач разными ударами. Отработка ударов срезкой. | 2 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** |  |
|  | Техника безопасности во время занятий гимнгастикой. | 1 |
|  | Акробатическая комбинация. | 3 |
|  | Комбинации на разновысоких и параллельных брусьях. | 3 |
|  | Комбинация на гимнастическом бревне. | 3 |
|  | Комбинация на высокой и низкой перекладине. | 3 |
|  | Упражнения силовые, на пресс , на осанку. | 2 |
| Волейбол | | |
|  | Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар. | 1 |
|  | Подача мяча. Планирующая. | 1 |
|  | Подача мяча по зонам с переводом. | 1 |
|  | Передача мяча у сетки. Нападающий удар. | 2 |
|  | Блокирование мяча. Нападающий удар. | 2 |
|  | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | 2 |
| Лёгкая атлетика | | |
|  | Бег на короткие дистанции. | 1 |
|  | Бег по пересечённой местности. | 1 |
|  | С/и «Лапта». Бег на средние дистанции. | 1 |
|  | Тестирование. | 2 |
| Футбол | | |
|  | Удары по мячу. Тренировочная игра. | 2 |
|  | Удары по мячу. Тренировочная игра. | 2 |
|  | Игра вратаря. Игра. | 2 |
|  | План самостоятельных занятий на лето. | 2 |
|  | **Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО** |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя(статические упр., динамические упр., упр. с отягощениями). | 1 |
|  | Метание на дальность и на точность (упр. с отягощением, упр. с набивными мячами) | 1 |
|  | Бег на длинную дистанцию и смешанное передвижение( длительная тренировка, скоростная тренировка) | 1 |
|  | Рывок гири(упр. на махи, упр. на дыхание, упр. на смену рук, рывок в целом) | 1 |
|  | Подтягивание на высокой перекладине (лазанье по шведской стенке, удержание виса на одной или двух руках, упр. с гантелями) | 1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(статические упр., динамические упр., упр. на координационной лестнице) | 1 |
|  | Прыжок в длину с места или с разбега. (прыжки по отместкам, прыжки через скамейку прыжки через барьеры, упр. с отягощениями) | 1 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа. (статические упр., динамические упр. для верхней части брюшного пресса, динамические упр. для нижней части брюшного пресса, упр. для косых мышц живота) | 1 |

**Учебно – методический комплекс**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.

2. Портных Ю.И.Спортивные игры. М., 1974.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2017 год.

4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во вне учебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Приложение 1 (обязательное)

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 7-11 лет представлены в таблице П.2.1

Таблица П. 2.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнения | Пол учащихся | |
| Девочки | Мальчики |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта (с) | 4,8-5,0 | 4,6-4,8 |
| 2. | Бег 30 м с высокого старта (с) | 6,0-6,5 | 5,5-6,0 |
| 3. | Бег 60 м с высокого старта (с) | - | 10-10,5 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 150-160 | 155-165 |
| 5. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз) | 15-20 | 15-25 |
| 6. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз) | 30-35 | 35-45 |

**Примечание** - в таблице П.2.1 приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 12-13 лет представлены в таблице П.2.2

Таблица П.2.2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнения | Пол учащихся | |
| Девочки | Мальчики |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта (с) | 4,8-5,0 | 4,6-4,8 |
| 2. | Бег 800 м | - | Без учета времени |
| 3. | Бег 60 м с высокого старта (с) | 10-10,5 | 9,5-10 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 175-180 | 190-200 |
| 5. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз) | 70-75 | 80-85 |
| 6. | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз) | 10-12 | 15-20 |
| 7. | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество) | 12 | 18 |
| 8. | Разгибание рук в упоре лежа (отжимание) | 15-20 | 20-25 |

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 14-15 лет представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнения | Пол учащихся | |
| Девочки | Мальчики |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 4,8-5,0 | 4,3-4,6 |
| 2 | Бег 1000 м (мин) | 4,5 и менее | 4,3 и менее |
| 3 | Бег 60 м с высокого старта (с) | 9,5-10 | 9-9,5 |
| 4 | Бег 3000 м | - | Без учета времени |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 175-180 | 190-205 |
| 6 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз) | 90-95 | 100-105 |
| 7 | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз) | 14-18 | 20-25 |
| 8 | Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа | 15-20 | 25-30 |
| 9 | Отжимание от пола | 20-25 | 30-35 |
| 10 | Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке | 10-12 | - |
| 11 | Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине | - | 5-8 |

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 16-17 лет представлены в таблице П.2.4

Таблица П.2.4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнения | Пол учащихся | |
| Девочки | Мальчики |
|  | Бег 30 м с высокого старта (с) | 4,3-4,5 | 4,1-4,3 |
|  | Бег 60 м с высокого старта (с) | 9,1-9,3 | 8,3-8,5 |
|  | Бег 3000 м (мин) | Без учета времени | 15 и менее |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 190-200 | 230-240 |
|  | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз) | 100-105 | 110-120 |
|  | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз) | 20-25 | 30-35 |
|  | Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа | 25 | 30 |
|  | Отжимание от пола | 25-30 | 35-40 |
|  | Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке | 15-25 | - |
|  | Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине | - | 10 |