

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814

"РЕКОМЕНДОВАНО"

ЭКСПЕРТНЫМ СОВЕТОМ

ДЛЯ

ДОКУМЕНТОВ

ТЕКУЩЕГО

ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ

САО

Протокол №

"28"

2017 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

"28" октября

2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст обучающихся: 15 - 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Марьичева Марина Викторовна,

учитель по физической культуре

Педагог, реализующий программу:

Марьичева Марина Викторовна

МОСКВА, 2017-2018 уч.г.

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень программы – ознакомительный

Пояснительная записка

Актуальность

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности, и увеличиваются статические напряжения. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию целого ряда заболеваний (С.В. Попов, 1997; А. Туманова, 2001 и др.).

В последние годы наблюдается выраженный рост нервно-психических расстройств, ухудшается состояние психической адаптации детей и подростков, что приводит к алкоголизации, табакокурению, наркомании (А. Туманова, 2001). Увеличивается число школьников с несколькими диагнозами: ученики 7-8 лет имеют в среднем 2,5 диагноза, школьники 10-14 лет – 4 диагноза, а старшеклассники – в среднем шесть и более функциональных отклонений и хронических заболеваний.

Физиологически доказано, что двигательная активность необходима в любом возрасте, наиболее выражена она у детей и подростков. «Движение» способствует не только физическому развитию человека, но и является средством становления личности и ее особенностей.

Новизна

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. За основу программы взят материал, который дети изучают на уроках физической культуры с дополнениями. Углубляя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность

Потребность в движении, повышенная двигательная активность являются наиболее важными биологическими особенностями детского организма.

Недостаток движений является одной из причин нарушения осанки, ухудшения функции стопы, появления избыточной массы и других нарушений в физическом развитии; причиной замедления двигательного развития, понижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ограниченная мышечная деятельность не только задерживает развитие организма, ухудшает здоровье, но и приводит к тому, что на последующих возрастных этапах школьник с трудом осваивает или вовсе не может овладеть теми или иными жизненно необходимыми двигательными навыками.

Только длительное и систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, нарастающая тренированность, адекватная его функциональным возможностям, в конечном итоге могут обеспечить адаптацию организма к нагрузкам и привести к ликвидации возникших в результате заболевания общих и местных нарушений.

Цель- развитие общих физических качеств, укрепление здоровья, воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни.

На занятиях в кружке ОФП решаются **задачи:**

Обучающие

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Развивающие

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Воспитательные

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Форма и режим занятий.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие согласно расписанию.

Общее количество часов – 72 (2 часа в неделю по 45 мин).

Возраст обучающихся и срок реализации.

Возрастной состав обучающихся -15-18 лет.

Данная программа рассчитана на 1 год.

Планируемые результаты обучающихся:

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

-организовывать и проводить самостоятельные занятия;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Способы определения результативности.

Педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов опросов и тестов; участие учащихся в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях; ведение журнала учета посещаемости.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Физическая культура	2	1	1	опрос
2	Легкая атлетика	6	2	4	Педагогическое наблюдение, тестирование
3	Гимнастика	12	4	8	Педагогическое наблюдение, тестирование
4	Подвижные игры на основе волейбола	33	9	24	Педагогическое наблюдение, тестирование
5	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль Легкая атлетика	2	1	1	опрос
6	Соревнования	2	1	1	опрос
7	Подвижные игры на основе баскетбола	15	4	11	Педагогическое наблюдение. соревнования
	ИТОГО :	72	22	50	

Содержание учебного плана

№ п/п	Наименование разделов, тем
1	<p>Раздел I. Вводное занятие.</p> <p>Теория: Физическая культура и спорт. Инструктаж по технике безопасности.</p>
2	<p>Раздел II. Легкая атлетика.</p> <p>Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.</p> <p>Практика: Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3х10. Итоговое занятие</p>
3	<p>Раздел III. Гимнастика</p> <p>Теория: Ознакомление с отдельными элементами техники кувырков, перекатов, балансирования; определение строя и его элементов: строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий;</p> <p>Практика: Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с партнёром; акробатические упражнения; висы;</p>
3.1	Строевые упражнения
3.2	Общеразвивающие упражнения без предметов
3.3	Общеразвивающие упражнения с партнёром
3.4	Акробатические упражнения
3.5	Преодоление полосы препятствий
3.6	Выполнение гимнастических упражнений
3.7	Общеразвивающие упражнения без предметов
3.8	Общеразвивающие упражнения с партнёром

3.9	Акробатические упражнения
3.10	Акробатические упражнения
3.11	Висы
3.12	Итоговое занятие
4	<p>Раздел IV. Волейбол</p> <p>Теория: История возникновения, эволюция и современное состояние волейбола; правила игры и методика судейства соревнований.</p> <p>Практика: Различные виды передач, подач, прием, блокирование, основы техники и тактики игр, прыжковые упражнения, элементы гимнастики, акробатики в волейболе, индивидуальная и командная техника и тактика.</p>
4.1	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для нижней прямой подачи.
4.2	Нижняя боковая подача. Подводящие упражнения для нижней боковой подачи
4.3	Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.
4.4	Подача с вращением мяча. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча.
4.5	Подача с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре).
4.6	Подача в прыжке. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.
4.7	Верхняя передача мяча. Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные)
4.8	Нападающий удар. Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении.
4.9	Приемы мяча. Упр. для перемещения игроков.
4.10	Прием мяча с падением. Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
4.11	Прием мяча с падением. Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь

4.12	Прием мяча с падением. Учебная игра. Акробатические упражнения
4.13	Прием мяча с падением. Учебная игра. Акробатические упражнения
4.14	Блокирование одиночное. Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).
4.15	Блокирование групповое. Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.
4.16	Блокирование групповое. Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.
4.17	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.
4.18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. 1 Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.
4.19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра
4.20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.
4.21	Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.
4.22	Индивидуальные и групповые действия нападения. Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями
4.23	Индивидуальная тактика подач. Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.
4.24	Индивидуальная тактика подач. Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.
4.25	Индивидуальная тактика передач мяча. Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.

4.26	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.
4.27	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
2.28	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.
4.29	Тактика нападающего удара. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра
4.30	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут).
4.31	Взаимодействия нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
4.32	Командные действия в защите. Учебная игра с заданием.
4.33	Итоговое занятие.
5	Раздел V. Гигиена. Предупреждение травм. Врачебный контроль. Теория: 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 Практика: Ответы на вопросы. Викторина.
6	Раздел VI. Правила проведения соревнований. Теория: Правила проведения соревнований, места занятий, инвентарь. Практика: Ответы на вопросы. Викторина.
7	Раздел VII. Подвижные игры на основе баскетбола. Теория: Теория: История возникновения, эволюция и современное состояние баскетбола; правила игры и методика судейства соревнований. Практика: Стойки баскетболиста Перемещение с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения – обучение. Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия – перехват

	мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Ведение мяча без зрительного контроля. Взаимодействие двух игроков. Персональная защита
7.1	Стойки баскетболиста. Перемещение с мячом и без мяча
7.2	Ловля и передача мяча.
7.3	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления
7.4	Бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения .
7.5	Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча;
7.6	Взаимодействие в нападении; взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии
7.7	Нападение быстрым прорывом
7.8	Индивидуальные защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину
7.9	Ведение мяча без зрительного контроля
7.10	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;
7.11	Персональная защита
7.12	Трехочковый бросок
7.13	Упражнение в двойках, тройках
7.14	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях
7.15	Итоговое занятие.

Методическое обеспечение

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя и углубляя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается

контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.
Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически

Техническое оснащение занятий.

Спортивный зал, спортивный зал, площадка для спортивных игр;

- гимнастические стенки, скамейки;
- гимнастические палки, скакалки, обручи;
- различные мячи;
- баскетбольные кольца;
- площадка для игры в волейбол,
- турники,
- гимнастические маты;
- оборудование и инвентарь:
гимнастические маты;
- рулетка, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, теннисные;
- малые и большие резиновые мячи скакалки;
- гимнастические палки футбольный и ручной мячи;
- гимнастические обручи детские гантели легкая штанга;

Учебно-методическое обеспечение:

учебная литература;

методическая литература;

плакаты для обучения различным двигательным действием;

использование передового опыта по изучаемой проблеме;

связь с учебно-методическими центрами.

Список литературы

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
4. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.
5. . Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов
6. вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.-
8. (Спорт в рисунках)
9. 8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка,
- 10.стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
- 11.9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.:
- 12.Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
- 13.10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ.
- 14.высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с
- 15.Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.:
- 16.Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
- 17.6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов
- 18.вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
- 19.7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.-
- 20.(Спорт в рисунках)
- 21.8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка,
- 22.стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
- 23.9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.:
- 24.Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
- 25.10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ.
- 26.высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с
- 27.500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003
- 28.Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка,
- стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005
- 29.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ.
- высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
- 30.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.
«Физкультура и спорт» 2000г.

31. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003 г.
32. Н.А. Козленко, В.П. Мацулевич Физическое воспитание учащихся первых классов. К. «Радянська школа» 1988 г.
33. И. М. Коротков. Подвижные игры детей. М. «Советская Россия» 1987 г. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007 г.
34. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006 г.
35. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение» 1983
36. Веселая З.А. Игра принимает всех. М. «Полымя». 1985
37. Гришин В.Т. Игры с мячом и ракеткой. М.: «Просвещение». 1982 г
38. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в школьном возрасте
39. Пособие для учителя. М.: «Просвещение"» 1981 г.
40. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М. «Просвещение». 1984
41. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: «Просвещение». 1981

Нормативно-правовая документация.

1. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18 декабря 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Примерные требования к программам дополнительного образования детей)
2. Приказ Департамента образования Москвы от 17 декабря 2014 г. №922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 уч.г» (основные характеристики уровней образовательных программ дополнительного образования детей)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)