

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ГИМНАЗИЯ №201 ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ИМЕНИ
ГЕРОЕВ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЗОИ И АЛЕКСАНДРА КОСМОДЕМЬЯНСКИХ»

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Гимназии №201
Подольская Е.В.
Протокол педагогического совета
№ 1 от 28 августа 2016 г.
Приказ № 27/1
от 1 сентября 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст обучающихся: 7 - 20 лет
Срок реализации программы: 2 года

Педагог дополнительного образования
Сорокин Виталий Геннадиевич

МОСКВА 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе нормативов; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. В процессе обучения по программе у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Заниматься в группе ОФП может каждый желающий, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача педагога — воспитание учеников, в процессе овладения физической культурой. Она решается путем изучения каждого ученика, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности ребенка в детском коллективе внешкольного учреждения. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности. Поддерживается связь с общеобразовательной школой и родителями учеников.

Программа по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополненная изучением элементов самообороны, борьбы и каратэ.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Срок обучения: 2 года

Возраст занимающихся: 7-20 лет.

Количество занятий: 1 занятие в неделю по 2 часа (занятие состоит из двух 45-минутных обучающих частей и 15-минутных перемен с проветриванием помещения).

Количество часов за учебный год: 72 ч.

УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Спортивные сооружения для занятий кружка могут быть следующие:

- стадион для занятий легкой атлетикой,
- площадка для игры в баскетбол, волейбол;
- спортивный зал для занятий в ненастную погоду.

Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, сушилki для одежды, классы для теоретических занятий, комната для хранения инвентаря.

Группы занимающихся ОФП смешанные, т.е. состоят из мальчиков и девочек.

В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся, происходит изучение будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому занимающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

На последующих занятиях секции в процессе педагогических наблюдений определяется отношение занимающегося к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе; к природе; к продуктам труда; определяет направленность личности занимающегося, его интересы, мотивы поведения, степень развития идейно-политических, нравственных и волевых качеств и строится на этой основе учебно-воспитательная работа.

Систематически оценивается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, отслеживается самочувствие занимающихся, оцениваются признаки утомления для предупреждения перенапряжения, а также формируются необходимые умения и

навыки по отношению к выбору спортивной одежды, обуви, гигиене, режиму дня и питанию 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, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий — дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, врачебному контролю и самоконтролю, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. На них разъясняется идейная направленность физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на мировой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

Практические занятия интересны и увлекательны, потому что для этой цели используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, самооборона).

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

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, акробатики, самообороны, каратэ проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы соединяются учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом совместно с учеником.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом для каждой возрастной группы.

Спортивные соревнования в секции и между секциями повышают интерес к занятиям. Они проводятся систематически, по субботам или воскресеньям с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя кружка) и судейства соревнований. Занимающимся, получившим звание судьи и инструктора по спорту и проявляющим интерес к этой работе, даются рекомендации по поступлению на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Предполагается, что в процессе систематических занятий, **будут достигнуты следующие результаты:**

- 1) Сформируется и закрепится интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия ОФП способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. Принимая во внимание все выше перечисленные факты, можно предположить, что систематические занятия окажут положительное воздействие на организм занимающихся.
- 2) Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут детям обрести уверенность в собственных силах. Ребенку проще будет пройти социальную адаптацию в обществе.
- 3) Занятия потребуют от занимающихся проявления, развития и воспитания

многих свойств личности, в частности таких, как:

коммуникативных:

- общительность
- доброжелательность
- самокритичность
- лидерство
- уважение к старшим, товарищам, спортивному партнеру

волевых:

- целеустремленность
- активность
- решительность
- настойчивость
- смелость
- самообладание
- уверенность в своих силах

нравственных:

- целенаправленность
- патриотизм
- коллективизм
- чувство долга и ответственности
- трудолюбие
- честность
- дисциплинированность

4) Занятия ОФП также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности занимающихся. Различные виды памяти (зрительная, вербально-логическая, эмоциональная и др.) развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

Для решения целей и задач, поставленных в программе, большое значение имеют **формы подведения итогов реализации ПДО**. Программой предусмотрено

проведение первичного мониторинга, промежуточной и итоговой аттестации с фиксацией результатов в карточках учета успеваемости учащегося.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Теоретические занятия			
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	
1.2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	
1.3.	Физическая культура и спорт	1	1	
2	Практические занятия			
2.1	Гимнастика	10		10
2.2	Легкая атлетика	10		10
2.3	Подвижные игры	9		9
2.4	Акробатика	15		15
2.5	Самооборона	23		23
3	Итоговое занятие	2		2
	Итого:	72	3	69

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1. Вводное занятие.

Правила ТБ. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание.

1.2. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.

1.3. Физическая культура и спорт. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим.

2.1. Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

2.2. Легкая атлетика, Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 500 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

2.3. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч — соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионерский мяч».

2.4. Акробатика: Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Переворот. Стойка на лопатках. Способы самостраховки при падении.

2.5. Самооборона: различные способы защиты от прямой агрессии и способы её предотвращения.

- а) Раздел блоков/защиты от ударов
- б) Раздел ударов (руками и ногами)
- в) Раздел бросков (борьба в стойке и лежа на полу)

Контрольные испытания, соревнования.

3. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования;
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности ;
- непрерывности и наглядности.

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (каждый обучаемый самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Методический материал:

- статьи « Олимпиада»
- подбор материала: техника баскетболиста

Материально-техническое оснащение

- баскетбольные мячи,
- скакалки,

- фишки,
- гантели,
- гимнастические скамейки,
- маты.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Былеев а Л. В. Подвижные игры. М., 1974.
- Должиков И. И. ГТО в школе. М., 1983.
- Портных Ю. И. Спортивные игры. М., 1974.
- Оборонно-спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1976. Качашкин В. Н
- Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978. Уроки физической культуры в IV—VI классах/Под ред. Г. П. Богданова. М.,
- 1984. Уроки физической культуры в VII—VIII классах/Под ред. Г. П. Богданова. М.,
- 1981. Уроки физической культуры в IX—X классах/Под ред. Г. П. Богданова. М.,
- 1982.
- Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования (методические рекомендации педагогу дополнительного образования, работающему над авторской программой) Сост.: В.В.Белова. – М.:2000.
- Заболевания и повреждения при занятиях спортом. – Л.: Медицина, 1991.
- Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1991
- История боевых искусств (в 4-х т.). – М.1997.