

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1191»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа № 1191
С.И. Васильева
Приказ № 29 ДО
От 31.08.2016

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивного направления
«ОФП»

Автор-составитель:
Учитель физкультуры
Климук Л.С.

2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта:

- Начального общего образования ФГОС НОО (утвержден и введен в действие приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373);
- Основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Среднего (полного) общего образования (утвержден 17 мая 2012 г. Приказом Минобрнауки РФ, зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г.;
- На основе примерной основной образовательной программы ГБОУ Школа № 1191 г. Москвы. Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации «Об образовании».

Программа по общей физической подготовке (ОФП) является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре общеобразовательных учреждений.

Программа дополнительного образования по ОФП разработана на основе «Комплексной программы по физической культуре для 1-11кл». Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации), рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.

Актуальность

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по общефизической подготовке в учреждениях дополнительного образования детей, однако, она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Занятия по общефизической подготовке рассчитаны на работу с детьми и подростками с возможными отступлениями по возрасту как в одну, так и в другую сторону, так как в ряде случаев необходимо делать исключения при выполнении занимающимися требований, предъявляемых к учащимся более старших возрастных групп.

Продолжение занятий и перевод учащихся на следующий этап обучения в более старшую учебную группу, осуществляются по решению педагогического (тренерского) совета и оформляются приказом директора.

Цель:

Содействие всестороннему развитию личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач программы:

1. Набор детей для занятий общефизической подготовкой, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.

2. Воспитание высокодисциплинированных, волевых, смелых, инициативных, работоспособных, целеустремленных молодых спортсменов, с хорошими данными физического развития, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий - быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

3. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в общей физической подготовке упражнений, методов и средств.

4. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных спортсменов: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке.

6. Приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

7. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений педагога за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями общеподготовительной подготовки.

Условия для реализации

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому я использую для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и т.д.)

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

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

подготовительная – упражнения на внимание, на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах, и т.д.);

основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр;

заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание, внимание.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;

овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Учебный план примерного соотношения количества часов по годам обучения в группах ОФП

Содержание занятий	Год обучения				
	1	2	3	4	5
1. Теоретические знания	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>2</u>
История физической культуры	1		1	1	1
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм		1	1	1	
Техника безопасности	1	1	1	1	1
2. Практические занятия	<u>136</u>	<u>133</u>	<u>104</u>	<u>102</u>	<u>101</u>
<i>ОФП</i>	<i>127</i>	<i>119</i>	<i>108</i>	<i>97</i>	<i>89</i>
Элементы гимнастики	39	27	21	18	14
Элементы легкой атлетики	39	35	27	26	27
Элементы спортивных игр, подвижные	38	40	42	35	33

Элементы лыжной подготовки	20	17	18	18	15
<i>СФП-развитие специальных качеств</i>	19	24	33	42	49
Силы	3	4	6	8	9
Гибкости	4	5	6	8	9
Выносливости	4	5	7	8	10
Ловкости	4	5	7	9	11
Быстроты	4	5	7	9	10
Тактическая и техническая подготовка	4	6	7	8	9
3. Практические умения	4	5	5	6	7
Тестирование	1	1	1	2	2
Соревнования	2	2	2	2	3
Судейская практика	1	2	2	2	2
Всего часов	156	156	156	156	156

Содержание программы:

1. Основы знаний.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Гигиена, личная гигиена. Закаливание. Воздушные, солнечные ванны, водные процедуры. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы.

Физическая подготовка и её основы. Физические качества, их характеристика: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Понятие о двигательном навыке, умении. Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях, страховка, само страховка. Распорядок дня, двигательный режим. Инструкции по охране труда.

2. Практическая подготовка

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения (из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, по три). Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Смыкание строя. *Общеразвивающие* упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. *Упражнения на гимнастических снарядах.* Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Прыжок через козла. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. *Акробатические упражнения.* Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону. Стойка на руках с помощью. *Силовые упражнения.* Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища –

упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышенности.

Упражнения на тренажерах. На тренажерах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Легкая атлетика.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменениями 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. Кросс 300-500 м. Медленный бег. Кросс 1000-1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. *Прыжки* на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагивание». *Метание.* Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Метание гранаты с места, с разбега.

Подвижные игры.

«Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Салки», «Ловкие ребята», «Два мороза», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотник и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перестрелка», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафеты с лазанием и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

Волейбол.

Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Футбол.

Стойки, остановки и перемещения футболиста. Передача мяча внешней, внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой стопы и внутренней стороной стопы. Удары по воротам. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Лыжи.

Строевые упражнения с лыжами. Построения, основные команды. Переноска лыж.

Передвижения на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременные: одношажный, двухшажный, бесшажный ходы. Попеременный четырехшажный ход. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок.

Подъем. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой». Подъем «елочкой».

Спуск. Прямой спуск, прямой и косой спуск. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом», «полуплугом». Повороты переступанием. Повороты на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот упором двумя лыжами. Преодоление бугров и впадин. Преодоление уступов, выступов.

Соревнования. Лыжные гонки 1,2,3,5 км.

Домашнее задание.

Инструкторская и судейская практика.

Составление плана-конспекта занятия. Проведение (под контролем педагога) пяти занятий с группой. Составление положения о соревнованиях по виду спорта. Судейство пяти соревнований. Получение звания «Судья по спорту».

Развитие основных физических качеств.

Общая физическая подготовка.

Разностороннее физическое развитие спортсмена заключается в пропорциональном развитии всех физических качеств. Большинство упражнений применяемых в процессе обучения оказывает разностороннее воздействие на организм, и в тоже время каждое из них преимущественно направлено на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Целенаправленное использование упражнений позволяет ликвидировать определенные недостатки в физическом развитии занимающихся. Общая физическая подготовка (ОФП) - это ступенька к специальной физической подготовке, в которой в той или иной последовательности преимущество отдается уже развитию определенных качеств. Чем лучше ОФП, тем быстрее идет овладение специальной физической подготовкой.

Основными задачами ОФП являются разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, расширение диапазона двигательных навыков, развитие физических качеств, повышение спортивной работоспособности, стимулирование восстановительных процессов, проходящих в организме занимающихся.

К средствам ОФП относятся упражнения, которые позволяют наиболее полно решать задачи разностороннего физического развития и укрепления здоровья (спортивные игры и подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки и т.д.):

- имеют сходство с деятельностью выбранного вида спорта по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма в целом
- способствуют более полному развитию основных качеств необходимых спортсмену (кроссы)
- способствуют улучшению общей координации движений, помогают более полному и быстрому восстановлению работоспособности организма в процессе напряженной тренированной работы (преимущественно подвижные и спортивные игры)

По преимущественной направленности физические упражнения целесообразно разделить на следующие группы:

- для развития силы мышц
- для развития быстроты
- для развития выносливости (общей)
- для развития ловкости
- для развития гибкости

В практике наиболее распространенными методами для развития физических качеств являются следующие до отказа, максимальных усилий, повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

- Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу.
- Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.
- Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
- Медленный бег на время.
- Бег на короткие дистанции на время - 20, 30 м; челночный бег 3x10 м, 5x10 м.
- Прыжки с места толчком обеих ног.
- Прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу).
- Прыжки боком вправо – влево.
- Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди.
- Прыжки на одной и двух ногах.
- Прыжки через гимнастическую скамейку на время.
- Прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо.
- Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Подвижные игры с мячом и без мяча.

Развитие специальных физических качеств.

Целью специальной физической подготовки СФП является развитие физических качеств, специфичных в данном виде спорта, например, для игры в волейбол или баскетбол, футбол и т.д.

СФП направлена на развитие физических качеств, применительно к выбранному виду спорта спортсменом и связана с процессом непосредственной подготовки спортсмена к соревнованиям.

Задача СФП - улучшение деятельности всех систем организма спортсмена, необходимой для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических приемов и тактических вариантов в защите и нападении. СФП осуществляется в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в игре (поскольку через навык эффективнее всего проявляются и развиваются физические способности игрока) с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Последовательно развиваемые физические качества должны эффективно проявляться в выполнении технических приемов и тактических действий.

Содержание СФП относительно ограничено. Средствами ее являются упражнения, которые

- сходны с основным видом упражнений не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений,
- способствуют развитию отдельных групп мышц несущих нервную нагрузку при выполнении спортивного упражнения.

Подбор специальных упражнений должен обеспечить строго направленное развитие всех физических качеств и одновременно способствовать совершенствованию двух сторон двигательной деятельности, который направлен на совершенствование внутренней (динамичной) структуры, и на этой основе становление количественной и качественной взаимосвязи с внешней структурой технических действий.

Занятия по СФП способствуют развитию необходимых игроку качеств, лучшему и быстрейшему овладению техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы.

Скоростная выносливость развивается с помощью упражнений повторно-переменного характера: это быстрые перемещения и отдельные движения повторяющиеся многократно.

При использовании на занятиях специальной физической подготовки решаются весьма разнообразные задачи - развиваются физические качества, совершенствуются сложные двигательные навыки и технические приемы. Следовательно, в тренировочном процессе необходимы и общая физическая подготовка и специальная. Они преследуют единую цель - подготовить организм спортсмена к достижению высоких спортивных результатов и к эффективной спортивной борьбе. При этом они не заменяют друг друга, а дополняют. Немаловажно и то, что при выполнении упражнений ОФП, в отличие

от упражнений СФП, часто создаются условия, в которых необходимые качества и навыки развиваются и совершенствуются более эффективно.

Также необходимо отметить определенную закономерность, заключающуюся в том, что в процессе многолетней подготовки спортсмена соотношение средств ОФП и СФП постепенно меняются в пользу последней.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- Бег на короткие дистанции - от 15 до 30 м.
- Повторный бег- 3x30м, 4x50м.
- Бег с препятствиями.
- Круговые тренировки с различными предметами и без по 5-10 станций.
- Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях.
- Многоскоки.
- Прыжки в приседе вперед - назад, влево – вправо.
- Приставные шаги и выпады.
- Бег скрестным шагом в различных направлениях
- Прыжки через гимнастическую скамейку.
- Приседания.
- Выпрыгивания из приседа.
- Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди.
- Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.
- Поднимание ног за голову из положения лежа на спине.
- Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях.
- Упражнения с гантелями.
- Круговые тренировки по 5-10 станций.
- Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель.
- Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами.

Контроль подготовки.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем преподавателя.

Требования по подготовке:

1. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.
2. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне школы.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России,
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств,
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений,
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках,
- возрастные особенности развития физических качеств,
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности,
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования,
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации,
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения,
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень работоспособности,
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения,

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях,
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами, с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать физические способности:

- скоростные – бег 30 м, 60 м,
- силовые – лазанье по канату на расстояние 6м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой,
- выносливости – кросс 1, 2 км, передвижение на лыжах 2 км, 3км,
- координации – последовательное выполнение пяти кувырков, бросок малого мяча в стандартную мишень, «челночный» бег 3x10 м

Методическое обеспечение программы

Работа в группах по общефизической подготовке строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

4. Для занятий необходим спортивный зал и спортивная площадка.

5. Место проведения занятий должно быть хорошо освещенными, свет должен быть равномерным, без прямого попадания в глаза.

6. Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

7. В возрасте 10-12 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется: развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах.

8. В возрасте 13-15 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы т. п. При работе с учащимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

9. В возрасте 16-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий: укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п. (в 15 лет педагогу следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений, особенно это относится к девочкам).

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, 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.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
			16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м,с	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
			16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
			16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
			16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание (м) из виса (д) из виса лёжа, кол.раз	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16
			16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Примечание. В таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ					
№		количество	Размер	Площадь	Требования
1	Ноутбук	1			
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
Гимнастика					
1	Стенка гимнастическая	16			
2	Бревно гимнастическое напольное	1			
3	Козел гимнастический	1			
4	Конь гимнастический	1			
5	Перекладина гимнастическая навесная	4			
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	1			
7	Мост гимнастический подкидной	1			
8	Скамейка гимнастическая жесткая	9			
9	Маты гимнастические	12			
10	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	5			
11	Мяч малый (теннисный)	10			
12	Скакалка гимнастическая	20			
13	Палка гимнастическая	20			
14	Обруч гимнастический	10			
Легкая атлетика					
1	Планка для прыжков в высоту	1			
2	Стойки для прыжков в высоту	2			
Спортивные игры					
1	Комплект щитов баскетбольных игровых с кольцами и сеткой	2			
2	Комплект щитов баскетбольных тренировочных с кольцами и сеткой	2			
3	Мячи баскетбольные	30			
4	Стойки волейбольные универсальные	2			
5	Сетка волейбольная	1			
6	Мячи волейбольные	30			
7	Ворота футбольные	2			
8	Мячи футбольные	15			
9	Аптечка медицинская	1			
СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ					
1	Спортивный зал игровой	1	12 x 24	288 м.кв	С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки), туалетами и раковинами для мальчиков и девочек.
2	Кабинет учителя	1	10 x 4	40 м.кв	Включает в себя: рабочие столы, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для

					одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	3 x 5	1 м.кв	
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)					
1	Легкоатлетическая дорожка	1	60 метров	---	Специальное покрытие
2	Сектор для прыжков в длину	1	10 x 3	30 м.кв	Прыжковая яма
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	32 x13	416 м.кв	Специальное покрытие
4	Площадка игровая (баскетбол, волейбол)	1	16x12	192 м.кв	Специальное покрытие
5	Гимнастический городок, включающий полосу препятствий	1	36x12	432 м.кв	Специальное покрытие

Список литературы:

1. А. В. Беляев «Волейбол на уроке физической культуры», Москва, 2004 г.,
2. Г.А. Баландин «Урок физкультуры в современной школе», Москва, 2004 г.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания», Москва, 2006 г.,
4. Л.К. Чигирева «Планирование учебно-тренировочного процесса в группах ОФП», Москва, 2005 г.
5. Л.Б. Кофман «Настольная книга учителя физической культуры», Москва, 1998 г.
6. А.И. Балашов «Метод круговой тренировки», Москва, 1998 г.
7. А.А. Гужаловский «Развитие двигательных качеств у школьников», Минск, 1978г
8. В.Е. Лихачев «Баскетбол на уроках физической культуры в школе», Москва, 1997г
9. В.Б. Попов, Ф.П. Суслов «Юный легкоатлет», Москва, 1984 г.
10. П.К. Петров «Методика преподавания гимнастики в школе», Москва,
11. И.М. Бутин «Лыжный спорт». Москва, 1983г.

Список литературы, рекомендуемой учащимся:

1. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова «Урок физкультуры в современной школе», Москва, 2004 г.
2. В.В. Кузин «Баскетбол», Москва, 2002 г.
3. В.С. Кузнецов «Упражнения и игры с мячами», Москва, 2006 г.
4. Е.А. Малков «Подружись с королевой спорта», Москва, 1987 г.
5. В.Н. Андреев, Л.В. Андреева «Атлетическая гимнастика», Москва, 2005 г.
6. А.В. Беляев «Волейбол на уроке физической культуры», Москва, 2005 г.
7. В. Ломан «Бег, прыжки, метания», Москва, 1985 г.
8. В.М. Шубов «Красота силы», Москва, 1990 г.
9. Ц.В. Весловуцкий «Гантели и резина в вашей квартире», Киев, 1989г
10. И.П. Волчок «Подвижные игры младших школьников», Минск, 1988