Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 33»г. Кострома

Рассмотрено на МО Утверждаю:

Физической культуры Директор гимназии

« » сентября 2019 года \_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.И. Нигметзянов

Руководитель МО

\_\_\_\_\_Горная Е.Ю « » сентября 2019года.

# Учебная программа дополнительного образования.

# Секция

« Общая физическая подготовка».

2019 – 2020 учебный год.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_классы

Тренер группы:

учитель физической культуры -

## 

## Характеристика образовательного процесса секции ОФП

## Пояснительная записка

к учебной программе внеурочной деятельности спортивного образования учащихся.

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования физических качеств (силы. быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Занятия по ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей, основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость лёгких, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы. Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся » под редакцией В.И.Ляха и А.А. Зданевича.

Программа рассчитана на один учебный год. Данное планирование предполагает одноразовое занятие в неделю по одному часу: 37 недель = 37 часов в год.

**Цели и задачи программы**

Цель : Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта. Сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

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

**Оздоровительные:**

* Укрепление здоровья, улучшение осанки занимающихся;
* ведение закаливающих процедур;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
* снимать физическую и умственную усталость.

**Образовательные:**

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

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать его 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 ребёнка;

При составлении учитывались следующие **принципы:**

1. Сознательности и активности: важно сформулировать у детей глубокое осмысленное отношение и устойчивый интерес к физкультурно - оздоровительной деятельности.
2. Принцип доступности и идивидуализации, определяющий посильные нагрузки и задания для детей.
3. Принцип систематичности предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями.
4. Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий предусматривает постепенное и непрерывное повышение нагрузок.

Характеристика учащихся, на которых рассчитана данная программа:

Учебная группа: 3-4 классы.

Группа занимающихся смешанная, т.е. мальчики и девочки.

Возраст: 9 – 11 лет.

Направление курса – развивающий.

Условия приёма в группы: основная и подготовительная группа здоровья, излишняя полнота.

Для оценки уровня подготовки могут служить тесты, участие в соревнованиях, играх, эстафетах. ОФП, направленная на развитие физических качеств, преимущественно осуществляется с помощью подвижных игр и эстафет.

**Основные методы обучения и воспитания:**

- Игровой;

- Повторного выполнения упражнений;  
- Метод круговой тренировки;

- Соревновательный метод.

**Характеристика ресурсного обеспечения:**

Занятия проводятся на базе МБОУ гимназии № 33 в спортивном зале и на стадионе. Зал оборудован раздевалками, местами общего пользования.

Оснащён необходимыми нормативно-правовыми документами (инструкции, программы, положения)

Спортивным инвентарём: **Дидактический материал для учащихся**:

Баскетбольные мячи; (карточки, плакаты)

* Волейбольные мячи**; Методическое пособие для учителя:**
* Палки гимнастические; (методическая литература, научно - мето-
* Кегли дические журналы, программы, книги.
* Скакалки;
* Теннисные мячи;
* Гимнастическая стенка;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Секундомер;
* Маты;
* Ракетки;
* Обручи.

**Разделы программы:**

- Основы теоретических данных

- Общая физическая подготовка: Лёгкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика

- Специальная подготовка (элементы волейбола, футбола, баскетбола)

**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;
* эстафеты, домашние задания.

**Организационно-методические рекомендации**

Занятия в объединении позволяют:

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

**Ожидаемые результаты.**

   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;
* владеть техникой игры;
* контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* 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;

На занятиях по ОФП в целях отслеживания физического развития учащихся были включены следующие контрольные нормативы:

- Подтягивание.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

- Прыжок в длину с места

- Челночный бег

- Упражнение на гибкость

- Прыжки через скакалку

- Поднимание ног до 90градусов

- Бег на 30, 60, 100, 500,1000 м.

- Прыжки в длину с разбега

- Акробатические комплексы

- Контрольные упражнения по игровым видам спорта.

**Структура занятий**:

**Занятия по ОФП состоит из 3 частей: *подготовительной, основной, заключительной.***

В подготовительной части занятия выполняется разминка, в которую включаются упражнения с поочередным воздействием на основные мышечные группы и постепенным нарастанием нагрузки: медленный бег, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем для ног и туловища. Завершается разминка упражнениями на расслабление и восстановление дыхания.

В основной части используются упражнения на развитие физических качеств: быстроты и гибкости (различные виды бега, наклоны, акробатические упражнения), силовых и скоростно- силовых качеств( подтягивания, прыжки в длину и высоту и др.), ловкости и выносливости(подвижные игры и элементы спортивных игр).

В заключительной части занятия выполняются упражнения на снижение функциональной активности организма и приведение его в спокойное состояние. Выполняются игры на внимание и упражнения на восстановление дыхания.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы,  ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит  в мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа.

**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 учащихся. На каждом занятии решается, как правило, 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, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

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

Тематическое планирование и распределение учебно - тренировочного процесса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание тренировки | Кол-во часов |
| 1. | Подготовительная часть: ору - подготовка мышц и связок к предстоящей работе в зависимости от темы. | 4 час. |
| 2. | Волейбол | 5 час. |
| 3 | Баскетбол | 5 час. |
| 4 | Футбол | 6 час. |
| 5 | Лыжный спорт | 5 час. |
| 6 | Лёгкая атлетика | 5 час. |
| 7 | Гимнастика | 3 час. |
| 8 | Подвижные игры: Пионербол, Перестрелки, и др. | 4 час. |
| 9 | Специальные физические упражнения: отработка технических умений и навыков в различных видах деятельности. | На каждом  занятии. |
| 10 | Знать и соблюдать правила техники  безопасности и поведения. | На каждом  занятии. |
| Общее количество часов 37 час. | | |

Календарно-тематическое планирование «ОФП»

|  |  |
| --- | --- |
| № | Содержание занятия |
|  | сентябрь |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. и правилам поведения на занятиях в группе ОФП. Беговые и прыжковые упр. Эстафеты, подвижные игры. |
| 2 | Л\Атлетика: беговые и прыжковые упр., Баскетбол (правила игры, история возникновения), игра по упрощенным правилам. |
| 3 | Л\Атлетика: беговые и прыжковые упр.,Передача эстафетной палочки, Игры |
| 4 | Л\Атлетика: беговые и прыжковые упр, Передача эстафетной палочки, Игры |
| 5 | Л\Атлетика: беговые и прыжковые упр, ускорения, метание мяча, Подвижные игры, баскетбол |
| 6 | Л\Атлетика: беговые и прыжковые упр, ускорения, метание мяча, Б\Бол |
|  | октябрь |
| 1. | Инстр. по Т.Безоп-ти и Прав. повед. На занятиях в секции ОФП.Бег, ОРУ, ускорения, Подвижные игры с мячом. |
| 2. | Разминка, Баскетбол: ведение и передачи мяча, уч. тренировочная. игра |
| 3. | Разминка, Баскетбол: ведение и передачи мяча, уч. тренир. игра |
| 4. | Л/ атлетика -спец упр.; Волейбол: верхние и нижние передачи мяча, подачи, учебно- тренировочная игра. |
| 5. | Лёгкая атлетика -спец упр.; Волейбол: верхние и нижние передачи мяча, игра |
| 6. | Л/атлет-спец упр.; Волейбол: верхние и нижние передачи мяча, подачи, игра |
|  | ноябрь |
| 1. | Инстр. по Т.Безоп-ти и Прав. повед. на занятиях в секции ОФП, гимнастики Бег, ОРУ, эстафеты, Подвижные игры |
| 2. | Общеразвивающие упражнения, акробатика: кувырки, стойки, упр. на гимнастических снарядах. Низкая перекладина. |
| 3. | Общеразвивающие упражнения, акробатика: кувырки, стойки, упр. на гимнастических снарядах. Низкая перекладина |
| 4. | ОРУ. Акробатика, упр. на гимнаст. на снарядах, футбол. |
| 5. | Бег, ОРУ, акробатика, футбол, волейбол. |
|  | декабрь |
| 1 | Инстр. по Т.Безоп-ти и Прав. повед. На занятиях в секции ОФП.Бег, ОРУ, эстафетыГимнастика: кувырки, стойки, Подвижные игры |
| 2 | Акробатические элементы, упр. на гимнаст. снарядах. |
| 3 | Акробатические элементы, Упражнения на снарядах. |
| 4 | Акробатические элементы, Упражнения на снарядах. Подвижные игры. |
| 5 | Акробатика, эстафеты, Подвижные игры, баскетбол. |
|  | январь |
| 1. | Инстр. по Т.Безоп-ти и Прав. повед. На занятиях в секции ОФП. Основы знаний Бег, ОРУ, ускорения, Подвижные игры с мячом. Баскетбол. |
| 2. | Лыжная подготовка- передвижение по пересечённой местности. Спуски и подъёмы. |
| 3. | Лыжная подготовка: передвижение по пересечённой местности классическими ходами. |
| 4. | Лыжная подготовка- передвижение по пересечённой местности. Спуски и подъёмы |
| 5. | Лыжная подготовка- передвижение по пересечённой местности. Спуски и подъёмы, спуски и подъёмы. Повороты после спуска. |
|  |  |
|  | февраль |
| 1. | Инстр. по Т.Безоп-ти и Прав. Поведения на занятиях в секции ОФП. Основы знаний Бег, ОРУ, ускорения, Подвижные игры с мячом. Баскетбол. |
| 2. | Лыжная подготовка- передвижение по пересечённой местности. Спуски и подъёмы. |
| 3. | Лыжная подготовка - передвижение по пересечённой местности. Спуски и подъёмы,  Повороты после спуска. |
| 4. | Лыжная подготовка - передвижение по лыжне изученными ходами . Спуски и подъёмы. |
| 5. | Разминка. Эстафеты. Баскетбол: ведение, передачи, броски в кольцо. Учебная игра. |
|  | Март |
| 1. | Лыжная подготовка, передвижение по лыжне изученными ходами. Эстафеты на лыжах |
| 2. | Лыжная подготовка, передвижение по лыжне изученными ходами. Эстафеты на лыжах |
| 3. | Лыжная подготовка, передвижение по лыжне изученными ходами. Спуски и подъёмы. |
|  | Л\атлетика: беговые и прыжковые упражнения, ускорения, метание мяча в цель. «Перестрелка ». |
|  | апрель |
| 1 | Инструктаж. по Т. безопасности и Правилам. поведения на занятиях в секции ОФП, Бег, ОРУ, эстафеты, Подвижные игры |
| 2 | Л\атлетика: беговые и прыжковые упражнения. «Азбука мяча», подвижная игра «Белка- собачки»,Пионербол. |
| 3 | Л\атлетика: беговые и прыжковые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки», Пионербол. |
| 4 | Л\атлетика: беговые и прыжковые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки», Пионербол. Футбол. |
|  |  |
|  | май |
| 1 | Инструктаж. по Т. безопасности и Правилам. поведения на занятиях в секции ОФП, Бег, ОРУ, эстафеты, Перестрелка. Футбол. |
| 2 | Л\атлетика: беговые и прыжковые упражнения. «Азбука мяча», подвижная игра «Белка- собачки», Перестрелка. Пионербол. |
| 3 | Л\атлетика: беговые и прыжковые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки», Пионербол. Футбол. |
| 4 | Л\атлетика: беговые и прыжковые упражнения. «Азбука мяча», подвижная игра «Белка- собачки», Перестрелка. Пионербол |

**Список литературы:**

1. «Комплексная программа физического воспитания »учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Издательство «Просвещение».

2. «Справочник учителя физической культуры». Авторы : П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Издательство «Учитель»2008 год.

3. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» 1-4 классы. Москва «Вако» В.И.Ковалько.

4. «Лыжный спорт». Авторы: Г.В.Березин и И.М.Бутин. «Просвещение».