**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №254 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

 Утверждено

Директором школы №254

Большаковой И.В.

Приказ №

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Общая физическая подготовка»

АВТОР:

**Догонина В.А.**

учитель физической культуры

Принято на педагогическом совете школы.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2013 г.

**Пояснительная записка**

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры 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.

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов ребят.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся для занятий игровыми видами спорта.**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Цель программы** – развитие физических способностей обучающихся и укрепление здоровья для занятий игровыми видами спорта.

**Задачи**

Обучающие:

* создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
* формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
* формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
* формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

 Развивающие:

* совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
* расширение двигательного опыта,
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации.

 Воспитательные:

* привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
* воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
* привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

**Срок реализации программы** 3 года.

Объединение общефизической подготовки формируется из обучающихся 8-11 лет. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении **трех лет** занятий в системе дополнительного образования. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей.

**Формы и режим занятий.**

В группах 1-го года обучения занимается по 15 человек два раза в неделю по 1 часу, количество часов в год – 70. В группах 2-ого года обучения занимается по 15 человек два раза в неделю по 1,5 часа, количество в год 105.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ);

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и игр и т.д.);

- заключительной (ходьба, медленный бег, на осанку).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы.Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях, а так же показания антропометрических измерений бедра, плеча и груди, проведенные в начале и конце учебного года.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

 Упражнения, обязательные для выполнения в конце учебного года и контрольные нормативы для проверки физической подготовленности детей:

**Учебно-тематический план**

**1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** |
| **теория** | **практика** | **Всего** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Знания о физической культуре | 2 |  | 2 |
| 3 | Общефизическая подготовка. |  | 49 | 49 |
| 4 | Деятельность оздоровительной направленности |  | 15 | 15 |
|  | Прием контрольных нормативов и тестов | - | 2 | 2 |
| **Итого** | **3** | **67** | **70** |

**2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** |
| **теория** | **практика** | **Всего** |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Знания о физической культуре | 2 | 1 | 3 |
| 3. | Общефизическая подготовка. | 1 | 70 | 71 |
| 4. | Деятельность оздоровительной направленности | 1 | 26 | 27 |
| 6. | Прием контрольных нормативов и тестов | - | 2 | 2 |
| **Итого** | **5** | **100** | **105** |

**3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** |
| **теория** | **практика** | **Всего** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Знания о физической культуре | 2 | 1 | 3 |
| 3 | Общефизическая подготовка. | 1 | 70 | 71 |
| 4. | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. | 1 | 26 | 27 |
| 6. | Прием контрольных нормативов и тестов | - | 2 | 2 |
| **Итого** | **46** | **5** | **105** |

**Содержание программы**

**1 год обучения**

1. **Техника безопасности и задачи на учебный год.** Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год
2. **Знания о физической культуре** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Причины нарушения осанки, понятие о правильной осанке. В чем различия между болезнью и здоровьем, беседа о правильном. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укрепить свои мышцы. Правила проведения подвижных игр.
3. **Общефизическая подготовка**Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой, прыжковые упражнения (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Ходьба, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Бег на короткие дистанции (15-30 метров), бег изменением направления движения. Бег на средние и длинные дистанции, челночный бег. Бег изменением скорости передвижения.
4. **Деятельность оздоровительной направленности** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.
5. **Прием контрольных нормативов и тестов.** Сдача обучающимися контрольных нормативов.

**2-ой год обучения**

1. **Техника безопасности** Инструктаж по технике безопасности, задачи на учебный год
2. **Теоретическая подготовка.**Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, причины нарушения осанки, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укреплять свои мышцы.
3. **Общефизическая подготовка**. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, игрового мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.
4. **Деятельность оздоровительной направленности.** Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки, частоты сердечных сокращений.
5. **Прием контрольных нормативов и тестов** Прием контрольных нормативов и тестов.

**3-ий год обучения**

1. **Техника безопасности и задачи на учебный год** Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год.
2. **Теоретическая подготовка** Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правильное использование и хранение спортивного инвентаря.
3. **Общефизическая подготовка.** Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного и игрового мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.).Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Композиции ритмической гимнастики, общеразвивающих, беговых, прыжковых, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.
4. **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).
5. **Прием контрольных нормативов и тестов** Прием контрольных нормативов и тестов.

**Методическое обеспечение программы**

 Программный материал по ОФП. – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием гимнастических снарядов и различного спортивного инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программного обучения двигательным действием. Во время занятий учащиеся иногда делятся на пары. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым».

 Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся и интерес к занятиям. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используется различный инвентарь (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи) а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед.

**Воспитательная работа.** Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику.

 Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

**Условия реализации программы**

 Успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

 ***Материально-техническое обеспечение***

Спортивные базы:

* спортивный зал;

 Спортивное оборудование:

* гимнастические маты
* гимнастические стенки;
* гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь

* малые и большие резиновые мячи
* скакалки;
* гимнастические палки,
* гимнастические обручи;
* набивные мячи.

**Список используемой литературы**

1. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
2. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 1975.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
5. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
6. Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
7. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
9. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999г.
10. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор – А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
11. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.