Управление образования и проблем семьи администрации Камешковского района

Муниципальное образовательное учреждение Вахромеевская средняя общеобразовательная школа пос. им. М.Горького Камешковского района Владимирской области

Рекомендовано Утверждено

педагогическим советом директором

МОУ Вахромеевская СОШ МОУ Вахромеевская СОШ

Протокол № \_1\_\_ Бабурова В.Н.

от «23 »08 2012 г. Приказ № 65 от «27 » 2012

 **Рабочая программа кружка ОФП**

 (общей физической подготовки)

 детей 15- 17 лет.

 Срок реализации: один год.

 Автор программы:

 Балашов П.Г.,

 учитель физической культуры

 пос. им. М.Горького

 2012

 Пояснительная записка.

 В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

 Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима**;** пропаганда здорового образа жизни **и** ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «ОФП» в образовательный процесс.

Тематическое планирование кружка общей физической подготовки составлено в соответствии с программой А.П.Матвеева «Физическая культура, 5-11 классы» М., «Просвещение», 2007.

 Цель программы:

* общее физическое развитие учащихся; укрепление здоровья и закаливание;
* формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ, инструкторских навыков.

 Задачи:

1. развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой; овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
2. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в соревновательной деятельности;
3. физическое развитие обучающихся, активное включение их в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.

 Программа кружка предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, 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. Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, куда включаются общеразвивающие упражнения; основной, в которой выполняются упражнения из разных разделов программы (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры); заключительной, где подводятся итоги занятия и объявляется домашнее задание.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями.

Спортивные соревнования в кружке проводятся в соответствии с планом школьных и районных соревнований.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой и судейства соревнований.

 Здоровьесберегающая и образовательная деятельность могут и должны работать по принципу взаимодополнения. Остальные принципы будут являться производными.

 Программа адресована подросткам переходного периода, раннего юношеского возраста 14-17 лет.

 Психологические особенности юношеского возраста.

 Самосознание в юношеском  возрасте – это самосознание, характеризующееся познанием своего Я  не только в настоящем, но и в будущем, что связано с определением своих жизненных планов и целей, нравственных идеалов. На основе результатов самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе формируется  обобщенная самооценка  личности. К этому времени  складываются  представления о сферах жизнедеятельности человека и качествах его личности, в которых  проявляются психологические особенности мужчин и женщин.

 В юношеском  возрасте складывается обобщенное эмоционально-ценностное отношение  к себе.

 Еще одно новообразование, возникающее  в конце  переходного периода, Л.И.Божович называла “самоопределением”, т.е. осознание  себя, с субъективной точки зрения, в  качестве  члена общества и в новой общественно значимой  позиции.  Самоопределение возникает в конце учебы в школе, когда  человек стоит перед необходимостью решать  проблему  своего будущего.  Самоопределение отличается от простого прогнозирования своей будущей  жизни, от мечтаний, связанных с будущим. Оно основывается  на уже устойчиво сложившихся интересах  и стремлениях субъекта, предполагает учет своих  возможностей и внешних обстоятельств, оно опирается на формирующееся  мировоззрение юноши и связано с  выбором профессии. Но подлинное  самоопределение, как отмечала Л.И.Божович,  не заканчивается в это время,  оно как системное новообразование, связанное с формированием внутренней позиции взрослого  человека, возникает значительно позже и является  завершающим последним этапом  онтогенетического развития личности ребенка.

 В конце переходного периода самоопределение характеризуется не только пониманием  самого себя – своих  возможностей  и  стремлений, но и пониманием  своего места в человеческом обществе  и  своего назначения  в жизни.

 Следующее  важное  новообразование юношеского возраста описано отечественными психологами  К.Обуховским и В.Э.Чудновским как  по­требность в смысле жизни, в том, чтобы осознавать свою жизнь не как се­рию случайных, разрозненных событий, а как цельный процесс, имеющий определенное направление, преемственность и смысл. В юности, когда человек впервые сталкивается с проблемой сознательного выбора жизненного пути, эта потребность переживается особенно остро.

 В ходе этих поисков юноша ищет формулу, которая разом осветила бы ему и смысл собственного существования, и перспективы развития всего че­ловечества.  Задаваясь вопросом о смысле жизни, юноша думает одновременно и о направлении общественного раз­вития вообще, и о конкретной цели собственной жизни. Он хочет не только уяснить объективное, общественное значение возможных направлений дея­тельности, но и найти ее личностный смысл, понять, что может дать эта деятельность ему самому, насколько соответствует она его индивидуально­сти.

 Состав группы постоянный, набор свободный, без конкурсной основы. Число обучающихся – 15 человек: 2 человека 1995 г.р.; 6 чел. 1996 г.р.; 4 чел. 1997 г.р.; 3 чел. 1998 г.р.

 Режим занятий.

Программа предусматривает 204 часа в год, 6 часов в неделю. Периодичность занятий – 2 раза в неделю.

 В процессе занятий по программе обучающийся должен:

* овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
* уметь использовать знания в соревновательной деятельности;
* уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
* уметь оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
* уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

 В результате занятий должны быть развиты основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также достигнуты личностные результаты: способность к саморазвитию и самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

 Способом проверки общей физической подготовки учащихся станет ежегодный мониторинг физического развития школьников, школьные и районные соревнования.

2. Учебно - тематический план.

 (6 часов в неделю, 204 часа в год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | всего | теорет. | пр. з. |
| 1 | Физическая культура и спорт | 1 | 1 | - |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 1 | 1 | - |
| 3-4 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 2 | 2 | - |
| 5 | **Гимнастика**. Строевые упражнения | 24 | - | 24 |
| 6-10 | Общеразвивающие упражнения без предметов |  | - |  |
| 11-13 | Общеразвивающие упражнения с партнёром |  | - |  |
| 14-20 | Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах |  | - |  |
| 21-23 | Акробатические упражнения |  | - |  |
| 24-26 | Преодоление полосы препятствий |  | - |  |
| 27 | Выполнение гимнастических упражнений |  | - |  |
| 28-29 | Контрольные испытания, соревнования |  | - |  |
| 30-32 | Лёгкая атлетика. Медленный бег | 38 | - | 38 |
| 33-37 | Бег на ко роткие дистанции |  |  |  |
| 38-47 | Эстафетный бег |  |  |  |
| 48-49 | Кросс 500 метров |  |  |  |
| 50-51 | Кросс 1000 метров |  |  |  |
| 52-58 | Прыжки в длину с разбега |  |  |  |
| 59-61 | Прыжки в высоту с разбега |  |  |  |
| 62-66 | Метание гранаты в цель на дальность |  |  |  |
| 67-68 | Контрольные испытания, соревнования |  |  |  |
|  | **Лыжи**. | 18 | 1 | 17 |
| 69 | Техника безопасности |  |  |  |
| 70-75 | Сочетание лыжных ходов |  |  |  |
| 76-83 | Основные элементы тактики лыжных гонок |  |  |  |
| 84-86 | Лыжная гонка 3-5 км. |  |  |  |
|  | **Настольный теннис** | 16 |  | 16 |
| 87-92 | Чередование приёмов игры по заданным квадратам |  |  |  |
| 93-96 | Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам |  |  |  |
| 97 | Контрудары |  |  |  |
| 98-99 | Тактика парной игры |  |  |  |
| 100-101 | Варианты тактики парной игры |  |  |  |
| 102 | Контрольные соревнования |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Волейбол** | 22 |  | 22 |
| 103 | Перемещение из стойки |  |  |  |
| 104-105 | Передача мяча сверху двумя руками |  |  |  |
| 106-107 | Приём мяча снизу двумя руками |  |  |  |
| 108-109 | Отбивание мяча в прыжке |  |  |  |
| 110-111 | Нижняя прямая подача |  |  |  |
| 112-114 | Нападающий удар |  |  |  |
| 115-117 | Тактические действия в нападении |  |  |  |
| 118-119 | Тактические действия в защите |  |  |  |
| 120-122 | Учебные игры |  |  |  |
| 123-124 | Контрольные игры. Судейская практика |  |  |  |
|  | **Коньки** | 20 |  | 20 |
| 125-129 | Подвижные игры |  |  |  |
| 130-133 | Эстафеты на льду |  |  |  |
| 134-137 | Хоккей |  |  |  |
| 138-142 | Бег на коньках |  |  |  |
| 143-144 | Контрольные испытания |  |  |  |
|  | **Футбол (юноши)** | 20 |  | 20 |
| 145 | Удары на точность, силу, дальность |  |  |  |
| 146 | Остановки мяча |  |  |  |
| 147-148 | Ведение мяча. Финты |  |  |  |
| 149-150 | Отбор мяча |  |  |  |
| 151-152 | Расстановка игроков |  |  |  |
| 153-155 | Тактика игры в нападении. Судейская практика |  |  |  |
| 156-157 | Групповые и командные действия |  |  |  |
| 158-159 | Тактика игры в защите. Судейская практика |  |  |  |
| 160-161 | Групповые и командные действия |  |  |  |
| 162-164 | Соревнования с командами других кружков |  |  |  |
|  | **Баскетбол** | 40 |  | 40 |
| 165-166 | Правила игры |  |  |  |
| 167-169 | Передвижения |  |  |  |
| 170-171 | Остановка шагом и прыжком |  |  |  |
| 172-173 | Поворот на месте |  |  |  |
| 174-176 | Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении |  |  |  |
| 177-179 | Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху |  |  |  |
| 180-181 | Ведение мяча |  |  |  |
| 182-184 | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой |  |  |  |
| 185-186 | Штрафной бросок. Инструкторская практика |  |  |  |
| 187-189 | Перехват, вырывание, забивание мяча |  |  |  |
| 190-191 | Выбор места |  |  |  |
| 192-196 | Целесообразное использование технических приёмов |  |  |  |
| 197-200 | Участие в соревнованиях |  |  |  |
| 201-204 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |
|  | итого | 204 | 4 | 200 |

 3. Способы и формы работы с детьми: групповые практические (200 часов): игры и соревнования; теоретические занятия (4 часа): беседы, тесты.

 4. Список литературы педагога:

1. Программа А.П.Матвеева «Физическая культура, 5-11 классы» - М.: Просвещение, 2007.

1. Л.В. Былеева. Подвижные игры. - М., 1974
2. Ю.И.Портных. Спортивные игры. - М., 1974.
3. Оборонно-спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М.: Просвещение, 1976.

 Список литературы для родителей:

 **1.В.Казанская.Подросток.Трудностивзросления** <http://www.kcpmss.ru/%D0%B1%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0-%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0/>

 2. . Вавилова Е. Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 1986.

 3. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1979

 4. Михайлов В., Палько А. Выбираем здоровье! Москва, Молодая гвардия, 1985

 5.Теленчи В. И. Гигиенические основы воспитания детей. Москва, Просвещение, 1987.

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |