

Обоснование необходимости программы.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым.  
*Ж.-Ж. Руссо*

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

* несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
* перегрузка учебных программ;
* ухудшение экологической обстановки;
* недостаточное или несбалансированное питание;
* стрессовые воздействия;
* распространение нездоровых привычек.

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.

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

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.  
Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура».

Программа рассчитана для обучающихся 5-9 классов.

* **Направленность программы:**

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

* **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

* **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

* **Условия реализации.**

**Условия набора.**

К занятиям допускаются все учащиеся 5-9-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается 10 человек.

Цели и задачи программы.

*Цель программы:* сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие *задачи*:

**Оздоровительные:**

-укреплять здоровье и закаливать занимающихся;

-удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

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;

-обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

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;

-формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Группа ОПФ.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Способы двигательной деятельности

(содержание программного материала)

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.  Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Гимнастика:** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

***Спортивные игры:***

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.  
Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Лёгкая атлетика. Ускорения 300-500м. Бег на короткие дистанции. Бег до 10 мин. Челночный бег.

Упражнения общей физической подготовки.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

*Место проведения:*

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

*Инвентарь:*

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

*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;

праздники;

эстафеты, домашние задания.

*Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:*

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.  
Расписание занятий:

Четверг.

Занятия в объединении позволяют:

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

**Режим занятий:**

Периодичность занятий: 1 академический час в неделю продолжительностью по 45 минут; общее количество часов: 34часа.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках, соревнованиях.

**Ожидаемые результаты.**

Ожидаемые результаты:

-  осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

-  понимание вреда  алкоголя и курения на организм человека;

-  повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

-  воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Должны знать :**

-    историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;

-   способы  предупреждения травм и  оказания первой помощи;

-  основы правильного питания;

-   правила спортивных игр;

-   разные виды лыжного хода;

-   правила организации соревнований;

-  правила самостоятельного выполнения упражнений.

**Уметь:**

-  подавать, вести, принимать   и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

-  группироваться;

-  использовать различные тактические действия;

-  владеть техникой игры перемещений во время игры;

-  использовать страховку и  самостраховку;

-  использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

**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;

-контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Итоги реализации программы:**

Беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

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.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | ПЛАН | ФАКТ |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета |  |  |
| 2 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета. |  |  |
| 3 | Беговые упражнения. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание |  |  |
| 4 | О.Р.У. Беговые упражнения Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в  футболе |  |  |
| 5 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу). Подтягивание |  |  |
| 6 | Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча. |  |  |
| 7 | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами |  |  |
| 8 | Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол |  |  |
| 9 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди |  |  |
| 10 | Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание (у). |  |  |
| 11 | Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ |  |  |
| 12 | О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, и у порах. О.Р.У.В в движении. Полоса препятствий. Эстафета. Игры.  Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка |  |  |
| 13 | О.Р.У.В в движении. Полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание |  |  |
| 14 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, от головы, от плеча. Поднимание туловища. |  |  |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол. (2\*2) |  |  |
| 16 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол. (3\*3) |  |  |
| 17 | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол |  |  |
| 18 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол |  |  |
| 19 | Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4\*9м.(у) |  |  |
| 20 | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола |  |  |
| 21 | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 22 | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола |  |  |
| 23 | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача |  |  |
| 24 | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |  |  |
| 25 | . Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Боковая подача |  |  |
| 26 | . Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Боковая подача |  |  |
| 27 | .Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета. |  |  |
| 28 | Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание |  |  |
| 29 | О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол. |  |  |
| 30 | Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Футбол. |  |  |
| 31 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега. Футбол. |  |  |
| 32 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Футбол. |  |  |
| 33 | Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в  футболе. Футбол. |  |  |
| 34 | .Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Бег от 200 до 1000 м.  Учебная игра. |  |  |