

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1028»**

111402, Москва, Аллея Жемчужовой, д. 7, тел./факс (495) 370-51-00, E-mail: 1028@edu.mos.ru

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Школа №1028
Н.В.Сачкова
01.09.2016



РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2016

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
С ОСНОВАМИ ГИМНАСТИКИ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 7 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: ознакомительный

ФИО, должность разработчика: Шелудько Евгения Викторовна,
учитель физической культуры

ФИО, должность педагога: Мельников Валентин Константинович,
педагог дополнительного образования

МОСКВА 2016

Пояснительная записка

Основой общей физической подготовки (ОФП) является развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта, поэтому для ребенка ОФП является фундаментом.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

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, а также выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры (ФК) в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Основной **целью** программы является гармоничное физическое развитие учащихся. Данная формулировка включает в себя: широкое овладение знаниями и умениями ФК, укрепление здоровья, выполнение нормативов ГТО, умение самостоятельно заниматься ФК и спортом, привитие любви к занятиям ФК, формирование установки вести здоровый образ жизни и развитие морально-волевых качеств.

Данная программа решает следующие **задачи**.

Образовательные: обучить двигательным умениям; дать необходимые знания в области ФК, знаний в технике и тактики видов спорта, правил; формировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие: развивать физические качества; прививать устойчивый интерес к занятиям ФК и спорту; совершенствовать прикладные важные умения и навыки; обогащать двигательный опыт физическими упражнениями.

Воспитательные: содействовать развитию познавательных интересов; воспитывать морально-волевые качества, чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Структура и содержание программы. Данная программа состоит из блоков и является комплексной.

Основой начального блока является: мотивационный настрой на предстоящие занятия, изучение истории развития и становления спорта, рассказы о жизни выдающихся спортсменов, этика поведения и внешний вид способствует формированию положительного образа занимающихся, знания о правильном питании и соблюдение личной гигиены - помогают более комфортно и продуктивно заниматься, дыхательная гимнастика и искусство расслабления - помогают не только обрести более мощную способность выполнять различные физические упражнения, но и более полноценно восстанавливаться и отдыхать после физических, умственных и психических нагрузок; искусство сосредоточения – изучает способы сосредоточения, объекты сосредоточения, контроль сосредоточения, помогает добиваться результативности занятий; развитие внимания и памяти – в этом разделе занимающиеся знакомятся со способами отключения всего, что мешает учебному процессу, спортивным занятиям и сосредоточению на учебном процессе, а отдельные тренировки по развитию памяти способствуют более быстрому и качественному усвоению выполняемых упражнений, а способы запоминания увиденного и услышанного, позволяют лучше запомнить то, что говорит учитель; способы развития тактильной и сенситивной памяти очень важны для запоминания работы мышечных усилий; развитие воображения – помогает видеть внутренним взором учебный процесс не фрагментарно, а в целом, то есть формирует целостность восприятия воспитанника, развитие силы воли и умение правильного выбора цели – помогает решать поставленные задачи для достижения этой цели; развитие внутренней силы – повышает устойчивость организма к физическим, умственным и психологическим нагрузкам; развитие голоса, речи – способствует более гармоничному общению в коллективе, к тому же голосовые зажимы, как правило, негативно влияют и на выполнение физических упражнений.

Основой первого блока является разогревающие упражнения: бег разными способами, различные прыжки, дыхательные упражнения.

Основой второго блока – суставная гимнастика, растяжка.

Основой третьего блока – силовые упражнения. Основой четвертого блока – акробатические упражнения.

Основой пятого блока - подвижные игры и упражнения на внимание.

Основой шестого блока – искусство расслабления.

Основой заключительного блока является выполнение контрольных нормативов и подведение итогов занятий.

Программа рассчитана на один учебный и предлагает более углублённую подготовку обучающихся по ОФП, дополняя общеобразовательную программу по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства учеников в повседневной жизни.

Занятия в секции ОФП проходят 2 раза в неделю по 1 часу, что составляет 65 часов.

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%. Упражнения подбираются в соответствии с образовательными, воспитательными и развивающими целями занятия.

Учебно-тематический план ОФП-ГИМНАСТИКА

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>
1	ОФП	28	2	26
2	Гимнастические упражнения	21	2	19
3	Лёгкая атлетика	5	0,5	4,5
4	Спортивные игры	6	0,5	5,5
5	Подвижные игры	6	1	5
	ИТОГО	66	6	60

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ОФП-Гимнастика 49(28+21)

Подводящие и вспомогательные методы помогают в более короткие сроки, более качественно овладеть предлагаемыми упражнениями. Сюда входят: способы побуждения к совершению занятий выбранным спортом, способы поиска личных причин и поводов для настроя состояния вдохновения; история истоков зарождения и развития гимнастики; зарождение морали, принципы, нормы, роль в обществе, совокупность норм поведения на спортивных занятиях, с товарищами, учителем; какими принципами нужно придерживаться, работая над внешним видом; какие и как выбирать продукты для составления рациона питания, с учётом затраченных калорий и индивидуальных особенностей; уход за телом и душой, ногтями, зубами, глазами, ушами; постановка дыхания: очищающее, тонизирующее, успокаивающее, спортивное; разные способы расслабления, снятие мышечных и психических зажимов; способы сосредоточения, объекты сосредоточения, контроль сосредоточения, способы отключения всего, что

мешает учебному процессу, спортивным занятиям; способы запоминания увиденного и услышанного; способы развития тактильной и сенситивной памяти; работа с различными образами: зрительными, слуховыми, тактильными; выбор цели, метод и способы развития способности осуществлять достижение выбранных целей; внутренняя сила – это состояние духа, составляющие внутренней силы, способы развития; способы улучшения природного голоса, способы использования дыхания во время тренировок и разговора, во время физических упражнений; понятия тембра, природные резонаторы, голосовые связки, гортань, язык, голосовые нагрузки, чувство опоры в работе голосового аппарата.

ОФП и Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. ОФП и Гимнастика развивают такие качества как: сила, выносливость, ловкость, координацию, быстроту реакции. В программу занятий входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, в равновесии, несложные акробатические и упражнения на гимнастических снарядах, а также подводящие и вспомогательные упражнения,

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны.

Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Легкая атлетика. 5 часов. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных

способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры. 6 часов. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на

развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Подвижные игры. 6 часов Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании курса ОФП учащиеся должны *знать*:

- ✓ о врачебном контроле и самоконтроле; сведения о гигиене; сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- ✓ сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- ✓ о правилах и организации проведения соревнований;
- ✓ об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

По окончании курса ОФП учащиеся должны *уметь*:

- ✓ 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;
- ✓ выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- ✓ выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, игровые виды и ГТО;
- ✓ оказать первую помощь при спортивных травмах.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение секции включает требования федерального государственного образовательного стандарта, учебники по физической культуре для общеобразовательных учреждений, различные методические пособия для учителей и тренеров, рабочую программу, дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура», научно-популярную и художественную литературу.

Формы занятий: групповые и индивидуальные – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- ✓ информационно-познавательные (беседы, показ);
- ✓ методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Место проведения: спортивные площадки; спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, теннисные мячи, набивные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, сетка волейбольная, щиты с кольцами, секундомер, маты, гимнастическое бревно, кубики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.;
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.;
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.;
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.;
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.;
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г.;
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.