

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №293 ИМ. А.Т. ТВАРДОВСКОГО

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №293
им. А.Т. Твардовского
Глоzman А.Е.
« 1 » октября 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
(базовая)

срок реализации – 3 года
возраст детей – 8 - 15 лет

Педагог дополнительного образования
Мирошина Наталья Сергеевна

Москва
2016

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка и здоровый образ жизни», физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень, предназначена для воспитанников 8 – 15 лет и рассчитана на 3 года обучения.

Программа является дополнением обязательного школьного курса по физической культуре, углубляет и расширяет знания, умения и навыки учащихся в этой области и дает расширенные знания и умения в видах спорта, изучаемых в школе, в том числе в спортивной игре в волейбол.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время современные дети, проживающие в мегаполисе, постоянно сталкиваются с проблемой самостоятельного перемещения по городу, имеют большую учебную нагрузку, проводят досуг за компьютерами и, как следствие, ведут малоподвижный образ жизни, который отрицательно влияет на состояние их здоровья. Следовательно, они остро нуждаются в двигательной активности. Данная Программа ориентирована на детей с любым начальным уровнем физической подготовленности, имеющих разные морфологические данные и индивидуальные особенности и нацелена на формирование позитивного отношения к регулярным занятиям физкультурой и спортом. Она развивает физические и морально-волевые качества ребенка, способствуют повышению самооценки, учит коллективному взаимодействию, приучает к спортивной дисциплине и личной гигиене. Являясь начальной ступенью, Программа готовит теоретическую и практическую базу знаний и двигательных навыков для углубленного изучения игрового вида спорта - Волейбол, что дает возможность в дальнейшем продолжить занятия в волейбольной секции школы.

Педагогическая целесообразность программы объясняется созданием особой развивающей и укрепляющей здоровье среды, которая поможет выявлению и развитию физических и личностных способностей обучающихся, независимо от возраста, пола и физиологических особенностей. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах индивидуального подхода, доступности, наглядности и последовательности в изучении нового материала. Она требует полного взаимодействия между занимающихся при выполнении поставленных во время занятий задач, воспитывает коллективную ответственность в тренировочной и соревновательной деятельности, оказывает положительное социальное влияние в построении взаимоотношений между детьми.

Включая в себя объемное и разнообразное двигательное содержание и знания в области физической культуры и спорта, данная Программа нацелена не только на оздоровительный эффект в процессе занятий, но и должна мотивировать детей к постоянной устойчивой необходимости вести здоровый образ жизни, начиная с младшего школьного возраста.

Цель: Обучить различным навыкам и умениям двигательной деятельности, развивающих физические и личностные качества занимающихся, их практическому применению и самостоятельному использованию в дальнейшей жизни; сформировать основы здорового образа жизни, путем привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; воспитать морально - волевые качества обучающихся, содействующие развитию гармонично развитых личностей.

Задачи:

Образовательные:

-Сформировать знания об основах физкультурно-спортивной деятельности, личной гигиены, правильного питания, здорового образа жизни для успешного саморазвития и самосовершенствования;

- Сформировать знания об основах освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения путем самостоятельных занятий;

-Обучить различным видам двигательной деятельности на основе спортивных дисциплин, изучаемых в школьной программе, в том числе спортивной игры волейбол;

Развивающие:

-Развить физические качества: выносливость, силу, скорость, ловкость, координацию путем систематических занятий;

- Расширить двигательный опыт с помощью подвижных и спортивных игр;

- Повысить общий уровень физической подготовленности для обеспечения оптимального для данного возраста уровня работоспособности в любых сферах жизни;

Воспитательные:

-Сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой, к здоровому и безопасному образу жизни;

-Воспитать морально-волевые и личностные качества, повысить самооценку и научить мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

-Воспитать потребность самореализации, гармонического развития и адаптации в социальной среде, научить коммуникативным действиям: взаимодействию, сотрудничеству и кооперации;

Программа рассчитана на учащихся разных возрастов от 8 до 15 лет с начальным или слабым уровнем физической подготовки, но имеющих мотивацию к данному виду деятельности.

Условиями приема в секцию являются заявления родителей и медицинский допуск обучающегося.

Режим занятий

Сроки реализации программы – 3 года.

Количество занятий – 2 часа, 2 раза в неделю, 144 часа в год на группу.

Вид занятий - групповой.

В Программе используются такие формы обучения, как: теоретические и практические занятия, тренировочная и соревновательная деятельность. Кроме того в ней учтены методы контроля и управления образовательным (общеразвивающим) процессом, включающие в себя контрольные испытания (тестирования), анализ тренировочной и соревновательной деятельности в командном и индивидуальном порядке.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие.

В результате реализации программы занимающиеся научатся:

- овладевать основами техники различных видов двигательной деятельности;
- самостоятельно развивать физические качества (выносливость, скорость, ловкость, координацию, силу);
- у них будет сформирован устойчивый интерес и мотивация к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни и знания об основах физкультурной деятельности;

Промежуточные:

На 1-2 году обучения занимающиеся смогут:

- расширить и развить двигательный опыт на базе подвижных игр с мячами;
- сформируют навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений с предметами и без предметов, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-м году обучения у занимающихся:

- сформируются знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- сформируются знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- совершенствуются функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт с помощью спортивных и подвижных игр
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Способы проверки результатов.

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные - рассказ, объяснения, указания.

Наглядные - показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы.

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, тестирования, соревнования)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
	<i>Первый год обучения</i>		
1	Техника безопасности на уроках, ознакомление с основными понятиями общефизической подготовки.	2	-
2	Изучение основных элементов разминки.	2	12
3	Изучение упражнений, направленных на развитие скорости.	2	12
4	Изучение упражнений на общую выносливость.	2	16
5	Ознакомление с общеразвивающими упражнениями.	2	16
6	Изучение упражнений, развивающих гибкость. Элементы растяжки основных мышечных групп.	2	16
7	Изучение упражнений, направленных на развитие координации и ориентации в пространстве.	2	10
8	Изучение гимнастических элементов.	2	8
9	Подвижные игры.	2	16
10	Изучение упражнений с мячами, развивающих ловкость.	2	14
11	Итоговые занятия. Проведение УТПИ.	2	2
ИТОГО			144 ЧАСА

№	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
	<i>Второй год обучения</i>		
1	Техника безопасности на уроках, двигательный режим, закаливание, личная гигиена.	2	-
2	Закрепление и совершенствование основных и дополнительных элементов разминки.	2	12
3	Закрепление и совершенствование упражнений, направленных на развитие скорости.	2	12
4	Закрепление и совершенствование упражнений на общую выносливость.	2	10
5	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	12
6	Закрепление и совершенствование упражнений, развивающих гибкость. Элементы растяжки основных мышечных групп.	2	10
7	Выполнение сложнокоординационных упражнений, направленных на совершенствование координации и ориентации в пространстве.	2	10
8	Изучение и закрепление техники владения волейбольным мячом.	2	16
9	Подвижные игры, элементы спортивной игры волейбол	2	28
10	Закрепление и совершенствование упражнений, развивающих ловкость.	2	10
11	Итоговые занятия. Проведение УТПИ.	2	2
ИТОГО			144 ЧАСА

№	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
	<i>Третий год обучения</i>		
1	Техника безопасности на уроках, двигательный режим, правильное питание, профилактика заболеваний.	2	-
2	Изучение, закрепление и совершенствование основных и дополнительных элементов разминки игровых видов спорта (в частности – волейбола).	2	12
3	Изучение, закрепление и совершенствование координационных упражнений.	2	10
4	Изучение, закрепление и совершенствование упражнений на общую выносливость.	2	10
5	Изучение, закрепление и совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без.	2	10
6	Изучение, закрепление и совершенствование упражнений, развивающих гибкость. Элементы растяжки основных мышечных групп.	2	10
7	Изучение, закрепление сложнокоординационных упражнений, направленных на совершенствование координации и ориентации в пространстве.	2	10
8	Изучение, закрепление и совершенствование техники владения волейбольным мячом.	2	16
9	Спортивные и подвижные игры.	2	26

10	Изучение, закрепление и совершенствование упражнений, развивающих ловкость.	2	8
11	Итоговые занятия. Проведение УТИ.	2	10
ИТОГО			144 ЧАСА

Содержание программы.

Физкультура и спорт в России. Физическая культура - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

Гигиенические знания и навыки. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим для школьника. Значение правильного режима для юного физкультурника и спортсмена.

Использование естественных природных факторов (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания. Правильное питание. Профилактика заболеваний.

Места занятий, оборудование. Спортивный зал; набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; гимнастические палки; теннисные мячи; гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, волейбольная сетка.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика учащегося. Ознакомление с упрощенными правилами игры в баскетбол, футбол, ручной мяч. Изучение подвижных игр. Изучение правил спортивной игры Волейбол.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов: поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны, повороты, скручивания туловища вперед и в стороны; то же

в сочетании с движениями рук. Круговые движения в коленных и голеностопных суставах со сменой направления движения. Полуприседания, приседания, седы с различными положениями рук. Выпады вперед, назад, в стороны с наклонами туловища.

Гимнастические и акробатические упражнения. Различные седы, группировки, стойка на лопатках, кувырки, наклоны, полушпагаты, шпагаты, стойки и упоры, висы и подтягивания, упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на дистанции 30м, 60м, 100м, 200м, 400м. Бег по пересеченной местности (кросс) 600м, 800м, 1000м. Медленный бег до 30 минут. Челночный бег 6х5м, 5х10м. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание». Метание малого мяча с места и с разбега в цель и на дальность.

Упражнения для развития силы. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа «Отжимания», подтягивания на перекладине, упражнения с набивными мячами, «Орлиные махи», упражнения на пресс, приседания. Круговые тренировки с предметами. Упражнения в парах.

Упражнения для развития ловкости. Упражнения с теннисными, волейбольными, баскетбольными мячами, гимнастической палкой, подвижные игры.

Упражнения для развития скорости. Беговые упражнения высокой интенсивности (повторный бег с максимальной скоростью на короткие дистанции с полным восстановлением между повторами).

Изучение, закрепление и совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Школа волейбольного мяча. Привитие интереса к систематическим занятиям волейболом. Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной техники игры в волейбол; освоение процесса игры в соответствии

с правилами волейбола, участие в соревнованиях по волейболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

Ожидаемые (прогнозируемые) образовательные результаты и методика их выявления.

2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам: Челночный бег 3х10м (с) или бег 30м с высокого старта (с); Бег 1000м; многоскоки, 8 прыжков (м); Метание мяча в цель с 6м из 5 попыток (раз); подтягивание на высокой перекладине из виса (раз); прыжок в длину с места (см).

Примечания:

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400, кросс и прыжок в длину с места, метание выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

	Контрольные упражнения	Возраст							
		8	9	10	11	12	13	14	15
1	Челночный бег 3х10м (бег 30м с высокого старта)	9.1 5.7	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 1000м	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Многоскоки, 8 прыжков (м)	12,5	-	-	-	-	-	-	-
4	Метание мяча в цель с 6м из 5 попыток (раз)	4	-	-	-	-	-	-	-
5	Метание мяча 150 гр (м)	-	27	30	35	-	-	-	-
6	Метание гранаты 500 гр	-	-	-	-	27	31	35	-
7	Метание гранаты 700 гр	-	-	-	-	-	-	-	35
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	4	5	5	6	9	11	13	15
9	Бег 60м (с)	БУВ	10,6	10,1	9,8	8,9	8,6	8,8	-
10	Бег 1500м (мин)	БУВ	-	8.30	8.00				
11	Бег 2000м (мин)	-	БУВ	-	-	8.30	8.10	7.50	-
12	Бег 3000м (мин)	-	-	-	-	-	-	-	12.30
13	Прыжок в длину с места (см)	ТВ	ТВ	170	175	195	205	220	235
14	Челночный бег 4х10м (с)	-	-	11,5	10,9	-	-	-	-
15	Челночный бег 6х10м (с)	-	-	-	-	16,7	16,2	-	-
16	Челночный бег	-	-	-	-	-	-	27,2	24,5

10x10м (с)									
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ТВ - Техника выполнения

БУВ – Без учета времени

ЛИТЕРАТУРА

1. «Физическое воспитание для института физкультуры». Издательство Образование науки Москва 1999г.
2. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Москва, МГП «Квант», 1993г.
3. «Детская спортивная медицина». Под редакцией Т.Г. Авдеевой. Издательство Феникс 2007г.
4. «Физическое воспитание детей и обучающихся в образовательных учреждениях г. Москвы». Информационно-методический сборник №1. Центр «Школьная книга». Москва 2002г.
5. «Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования». Информационно-методический сборник №4. Центр «Школьная книга». Москва. 2003г.