

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 117»

Утверждаю

Директор ГБОУ Школа № 117

Бабурина И.А.

25 декабря 2016 г.

Приказ №

1912-О-117

Образовательная программа
дополнительного образования детей
(адаптированная)

«Общая физическая подготовка»

Вид деятельности: ОФП

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст: 11-17 лет

Срок реализации: 1 года

Педагог дополнительного образования
Новоточин Сергей Андреевич

Москва, 2016год

Пояснительная записка:

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «ОФП» составлена на основе Комплексной программы физического воспитания школьников под ред. В.И. Ляха. Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению – специальной, по форме организации – секционной. В программе прослеживается применение специальных упражнений на развитие общей физической подготовки.

Направленность

Направленность данной образовательной программы - физкультурно – спортивная, оздоровительная.

Занятия по данной программе направлены на всестороннее физическое развитие подрастающего поколения и способствуют совершенствованию морально-волевых, кондиционных и координационных качеств.

Актуальность

Популярность ОФП делает её могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Занятия ОФП позволяют разносторонне воздействовать на организм человека. Способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Спортивная деятельность благотворно влияет на анатомо – физиологическую структуру организма. Простота, доступность дают возможность заниматься ОФП, используя для этого простейшие площадки или местность. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать ОФП как оздоровительное, реабилитационное средство. Новичок, заинтересовавшись любым видом спорта и приступив к занятиям, быстро убеждается в том, что для успешных занятий ему не хватает базовых умений. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Так ОФП открывает доступ к регулярным занятиям спортом.

Новизна

Использование разнообразных упражнений из разных видов спорта для достижения высоких результатов и общефизического совершенствования и развития личности подрастающего поколения. Но в большей степени программа направлена на оздоровление детей и воспитание потребности в занятиях физической культурой, воспитание морально – волевых качеств.

Педагогическая целесообразность

Тренировочный процесс строится в соответствии с возможностями учащихся. Данная образовательная программа помогает в становлении гармонично развитой личности ребёнка. Воспитывает волю, силу духа, целеустремлённость, чувство товарищества, взаимовыручку. Формирует основные учебные компетенции.

Цель дополнительной образовательной программы

Укрепление здоровья и физическое развитие. Формирование умений и навыков самостоятельных занятий по физической культуре. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладания. Всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности.

Задачи

- укрепление опорно – двигательного аппарата и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы и взаимовыручки;

- привитие занимающимся организаторских навыков;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
- подготовка учащихся к выступлениям в Президентских состязаниях, Всероссийской олимпиаде школьников;
- подготовка юношей к службе в вооруженных силах РФ.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих.

В объединение «ОФП» принимаются все желающие дети, допущенные врачом, без какого-либо отбора, так как программа ставит задачу в большей степени оздоровительную, чем спортивную.

Возраст детей, занимающихся по данной образовательной программе.

Данная программа объединения «ОФП» рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет.

Формы и режим занятий

Занятия проходят два раза в неделю (2 часа+1 час), общая загруженность - 3 часа. В группе могут заниматься до 30 человек.

В занятия включены здоровые берегающие элементы:

- элементы самоконтроля;
- дыхательные (восстанавливающие) упражнения;
- высокий эмоциональный положительный фон;
- упражнения для формирования правильной осанки.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на индивидуальную подготовку учащихся к предстоящим соревнованиям. Набор в группу детей старшего возраста учитывает увеличение физической нагрузки. Программа секции предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом условий материальной базы школы и индивидуальных особенностей школьников. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке школы.

Программа обучения направлена на совершенствование навыков спортивных игр (баскетбола, волейбола, мини-футбола), развитие координационных способностей посредством спортивной гимнастики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Содержание учебного материала занятий ОФП

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Олимпийское движение. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена закалывания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Основы методики обучения упражнениям, входящим в программу Президентских состязаний и Всероссийской олимпиады школьников

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Легкая атлетика: бег 60, 300, 100, 1500 м, до 2,5 км; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Вольные упражнения. Висы. Подтягивания. Поднимание туловища.

Ожидаемые результаты освоения программы

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования. Будут сформированы коммуникативные способности, т.е. умение быть членом команды.

Подведение итогов по реализации данной образовательной программы происходит в форме сдачи учащимися контрольных нормативов, участия в соревнованиях, спортивных праздниках. Подведение итогов по общефизической подготовке проводится 2 раза в год – декабрь, май. Учащиеся выполняют при этом контрольные нормативы по общей физической подготовке, соответствующие заданиям Всероссийской олимпиады школьников (9-11 классы) и программе Президентских состязаний (5-8 классы).

Ученик будет

Знать:

- историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России;
- работу сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека;
- способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- способы восстановления.

Уметь:

- выполнять основные технические приемы игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол;
- выполнять гимнастические упражнения;
- поднимать туловище из положения лёжа за 30 секунд (дев);
- подтягиваться на высокой перекладине (мал.);
- выполнять подьёмы и соскоки на перекладине.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления Правила соревнований по видам спорта Основы методики обучения упражнениям, входящим в программу	2	2	-	Собеседование

	Президентских состязаний и Всероссийской олимпиады школьников				
2.	Легкая атлетика	30	-	30	Выполнение контрольных упражнений. Участие в соревнованиях разного уровня.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	16	
4.	Спортивные игры	50	-	50	
5.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования (олимпиады)	15		14	
	ИТОГО	114	2	114	

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий должен быть зал, минимальные размеры которого 24м x12м.

Для проведения занятий в секции ОФП необходимо иметь следующее спортивное оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная -1 шт.
2. Стойки волейбольные -2 шт.
3. Гимнастические стенки -6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки- 3-4 шт.
5. Гимнастические маты -10-15 шт.
6. Скакалки-30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-25 шт.
8. Резиновые амортизаторы-25 шт.
9. Мячи волейбольные - по числу занимающихся
10. Мячи футбольные - по числу занимающихся
11. Мячи баскетбольные - по числу занимающихся
12. Кольца и сетки баскетбольные – 6 шт.
13. Ворота футбольные – 2 шт.
14. Мячи для метания
15. Стойки, планка для прыжков в высоту
16. Перекладины высокие и низкие – 5 шт.
17. Предметы для выполнения ОРУ (обручи, резиновые мячи, гантели и т.д.)
18. Рулетка- 2 шт.

Литература

Для учителя:

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. М., Советский спорт, 2002.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
3. Пособие для тренеров детских и юношеских коллективов. М., 1967.
4. Зимкина. Н.В. Физиология человека. М., 1970.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Краткий курс.3-3 изд. М., 1969.
6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе в соответствии с ФГОС. Волгоград., Учитель, 2014
7. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» М., Просвещение 2009г.

8. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» М. Просвещение, 2005г.
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г

Для учащихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! М., Просвещение, 1999
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М., Просвещение, 1998
3. Куколевкий. Г.М. Гигиенический режим спортсмена. М., Просвещение, 1967.
4. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» М., Просвещение 2013г.
5. Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. М., Просвещение 2014г

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Содержание занятия
1	Теория: инструктаж по ТБ на спортивных занятиях; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом. Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления
Легкая атлетика 19ч. + 1ч. контр. упр-ия и (или) соревнования	
2	Чередование ходьбы и бега. Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой.
3	Чередование ходьбы и бега. Бег на короткие дистанции
4	Кроссовый бег в медленном темпе до 800м.
5	Бег на время 60м или 100 м.
6	Кроссовый бег в медленном темпе до 1 км.
7	Кроссовый бег в медленном темпе до 1,5 км.
8	Кроссовый бег в медленном темпе до 2,0 км.
9	Бег 60 или 100м. Прыжки в длину с места.
10	Кроссовый бег в медленном темпе до 2км.
11	Бег с препятствиями 60 или 100 м. Прыжки в длину с места.
12	Кроссовый бег в медленном темпе до 2,5 км. Прыжки в длину с разбега.
13	Кроссовый бег в медленном темпе до 3,0 км. Прыжки в высоту с разбега.
14	Кроссовый бег в медленном темпе до 3,0 км. Прыжки в длину с разбега.
15	Метание мяча. Прыжки в высоту с разбега.
16	Кроссовый бег в медленном темпе до 3,0 км. Прыжки в длину с разбега.
17	Кроссовый бег в медленном темпе до 3,0 км.
18	Метание мяча в цель. Круговая тренировка.
19	Кроссовый бег в медленном темпе до 3 км.
20	Круговая тренировка.
21	Контрольные упражнения и спортивные соревнования
Волейбол 18ч. +3ч. контр. упр-ия и (или) соревнования	
22	Правила ТБ на занятиях волейболом. Приём и передача мяча сверху, снизу в парах. Упражнения с отягощениями на развитие силы.
23	Приём и передача мяча сверху, снизу в парах. Упражнения с отягощениями на развитие силы.
24	Приём, передача мяча в парах и тройках.
25	Подача мяча нижняя прямая. Упражнения с отягощениями на развитие силы.

26	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах.
27	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах. Упражнения с отягощениями на развитие силы.
28	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах, тройках. Упражнения с отягощениями на развитие силы.
29	Двусторонняя учебно-тренировочная игра.
30	Двусторонняя учебно-тренировочная игра.
31	Подача мяча нижняя, верхняя. Упражнения с отягощениями на развитие силы.
32	Нападающий удар. Блокирование мяча.
33	Круговая тренировка.
34	Нападающий удар. Блокирование мяча.
35	Нападающий удар. Блокирование мяча.
36	Учебно-тренировочная игра.
37	Учебно-тренировочная игра.
38	Упражнения с отягощениями на развитие силы.
39	Учебно-тренировочная игра. Основы судейства.
40	Контрольные упражнения и спортивные соревнования
41	Контрольные упражнения и спортивные соревнования
42	Контрольные упражнения и спортивные соревнования

Баскетбол 10ч. +2ч. контр. упр-ия и (или) соревнования

43	Правила ТБ на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой.
44	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
45	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
46	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
47	Круговая тренировка. Учебная игра.
48	Броски мяча в кольцо. Основы судейства игры в баскетбол.
49	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.
50	Овладение мячом и противодействия. Учебная игра.
51	Овладение мячом и противодействия. Учебная игра.
52	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.
53	Соревнования.
54	Соревнования.

Гимнастика с элементами акробатики 16ч. +2ч. контр. упр-ия и (или) соревнования

55	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.
56	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.
57	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.
58	Упражнения на перекладине, брусьях. Вольные упражнения.
59	Упражнения на перекладине, брусьях. Вольные упражнения.
60	Упражнения на перекладине, брусьях. Вольные упражнения.
61	Упражнения в равновесии. ОРУ со снарядами.
62	Упражнения в равновесии. ОРУ со снарядами.
63	Упражнения в равновесии. ОРУ со снарядами.
64	Круговая тренировка: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка.
65	Круговая тренировка: упражнения в равновесии, опорный прыжок, акробатическая дорожка.
66	Упражнения на гибкость. Вольные упражнения.
67	Круговая тренировка: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка.
68	Круговая тренировка: упражнения в равновесии, опорный прыжок, акробатическая дорожка.
69	Упражнения на гибкость. Вольные упражнения.
70	Круговая тренировка: упражнения в равновесии, опорный прыжок, акробатическая

	дорожка.
71	Сдача контрольных упражнений. Соревнования.
72	Соревнования.
Баскетбол 10ч. +3ч. контр. упр-ия и (или) соревнования	
73	Правила ТБ на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой.
74	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
75	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
76	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
77	Круговая тренировка. Учебная игра.
78	Броски мяча в кольцо. Основы судейства игры в баскетбол.
79	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.
80	Овладение мячом и противодействия. Учебная игра.
81	Овладение мячом и противодействия. Учебная игра.
82	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.
83	Соревнования.
84	Соревнования.
85	Соревнования.
Футбол 12 ч. +2ч. контр. упр-ия и (или) соревнования	
86	Правила ТБ на занятиях футболом. Чередование ходьбы и бега. Игра в футбол. Основы судейства.
87	Чередование ходьбы и бега. Ведение и обводка. Отбор мяча.
88	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
89	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.
90	Кроссовый бег в медленном темпе до 1 км. Футбол: Удары по мячу серединой подъёма.
91	Удары по мячу внешней стороной стопы.
92	Удары по мячу внешней стороной стопы.
93	Игра вратаря, командно- тактические действия в защите.
94	Командно- тактические действия в нападении. Учебная игра.
95	Игра вратаря, командно- тактические действия в защите.
96	Командно- тактические действия в нападении. Учебная игра.
97	Удары по мячу. Тренировочная игра. Основы судейства.
98	Соревнования.
99	Соревнования.
Легкая атлетика 7ч. + 1ч. контр. упр-ия и (или) соревнования	
100	Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой. Чередование ходьбы и бега.
101	Чередование ходьбы и бега.
102	Кроссовый бег в медленном темпе до 800м.
103-104	Бег на время 60м или 100 м.
105-106	Кроссовый бег в медленном темпе до 1 км.
107-108	Кроссовый бег в медленном темпе до 1,5 км.
109-110	Кроссовый бег в медленном темпе до 2,0 км.
111-112	Контрольные упражнения.
1113-114	Теория: Обзор правил соревнований по видам спорта. Итоги года.