

Пояснительная записка

Программа по общей физической подготовке (ОФП) «Планета здоровья» является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применять в общеобразовательных учреждениях.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Занятия являются хорошей школой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лѐгкоатлетических упражнений. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Цели и задачи

Основная цель занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.

Целью рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

Программа опирается на следующие принципы обучения:

* включение обучающихся в активную деятельность.
* доступность и наглядность.
* связь теории с практикой.
* учѐт возрастных особенностей.
* сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
* целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

Срок реализации: занятия проводятся с обучающимися основной школы. Программа рассчитана на 1 год, 34 часа,1 час в неделю,

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие.

Контингент: обучающиеся основной школы 5 класс.

Спортивные сооружения для занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Систематически оцениваю реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку. Слежу за самочувствием. Во время занятий замечаю признаки утомления и предупреждаю перенапряжение. На занятиях формируются у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня, питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

При подборе средств и методов практических занятий имею в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использую для этой цели комплексные занятия, в содержание включаю упражнения из разных видов спорта (лѐгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираю в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями.

Каждое практическое занятие состоит из трѐх частей:

* подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
* основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лѐгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
* заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Формы оценки.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в школе пятибалльная система оценивания обучающихся. Ориентированная на выявление и оценку образовательных достижений с целью итоговой оценки подготовки выпускников на ступени основного общего образования. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляю на основе требований уровня физической подготовленности обучающихся. Спортивные соревнования между обучающимися повышают интерес к занятиям.

Прогнозируемые результаты.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут знать:

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма на занятиях.

Обучающиеся будут уметь:

* выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
* выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
* взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Ожидаемые результаты программы:

* оздоровление и физическое развитие детей
* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Спортивные игры. Правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс – 1000 - 1500 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Оценка результативности программы.

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится на последнем занятии каждого месяца. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование, на котором обучающиеся должны показать определенный результат.

Основные методы реализации программы.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

* Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.
* Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

* Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.
* Игровые и соревновательные:

1) турниры;

2) спортивные игры;

3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие,

имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах,

различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

* по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
* по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята ребенком, и он с желанием, творчески выполнял ее. Все занятия проводятся на основе сотрудничества, ребенок является активным субъектом. Выдвигая перед ребенком определенную задачу, педагог ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях ребенок раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.

Контроль результатов обучения

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование

проводится на последнем занятии каждого месяца. Данные заносятся в журнал.

В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование, на котором обучающиеся должны показать определенный результат:

Контрольные тесты-упражнения

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Оборудование: секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3хl0 м.

Оборудование: то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. Процедура тестирования. Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует.

Общие указания и замечания. В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

Тест 3. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер. Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 4. Прыжки в длину с места.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 5. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка. Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 7**.** Отжимание от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями, (выполняются так же, как отжимания от пола, но с упором на согнутые колени).

Тест 8. Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями.

Это упражнение используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся поверхность стоп касалась пола (партнер удерживает его стопы в этом положении). В остальном упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

Тест 9. Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой.

Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

Распределение программного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Вид программного материала | Кол-во часов |
| 1 | Основные знания о физической культуре | В процессе занятий |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе занятий |
| 2 | Спортивные игры (баскетбол) | 8 |
| 3 | Спортивные игры (волейбол) | 8 |
| 4 | Гимнастика | 5 |
| 5 | Лёгкая атлетика | 8 |
| 6 | Лыжная подготовка | 5 |
|  | Всего | 34 |

Распределение учебно-тренировочных занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| 1 | Техника безопасности при занятиях физической культурой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Бег на короткие дистанции (спринт). Эстафеты с предметами. |  |
| 2 | Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. п/игра «Салки» |  |
| 3 | Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. п/игра «Охотники и утки» |  |
| 4 | Метание мяча на дальность. п/игра «Снайпер» |  |
| 5 | Основные приёмы игры баскетбол. Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. п/игра «Мяч среднему» |  |
| 6 | Остановка в два шага. Вырывание мяча. Передача одной рукой от плеча. Эстафеты с мячом |  |
| 7 | Бросок после ведения. Бросок одной рукой от плеча. Эстафета «Передал-садись» |  |
| 8 | Учебная игра по упрощенным правилам «Стритбол» |  |
| 9 | Основные приёмы игры в волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения. Игра «Пионербол» с элементами волейбола |  |
| 10 | Верхняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола |  |
| 11 | Упражнения для развития двигательной ловкости. Учебная игра. |  |
| 12 | Упражнения для развития локомоторной ловкости. Учебная игра |  |
| 13 | Техника выполнения гимнастических упражнений. Опорные прыжки. Эстафеты со скакалкой. |  |
| 14 | Прыжок ноги врозь. Висы и упоры. Упражнения на развитие силы. |  |
| 15 | Акробатические комбинации. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. |  |
| 16 | Упражнения для развития гибкости. |  |
| 17 | Техника передвижений на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км. |  |
| 18 | Одновременный двухшажный ход. Подъём «Ёлочкой». Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  |
| 19 | Торможение упором («поуплугом»), поворот упором. Передвижение на лыжах до 2 км. |  |
| 20 | Упражнения для развития выносливости. Эстафеты на лыжах. |  |
| 21 | Лыжные гонки на 2 км. Развитие специальной выносливости. |  |
| 22 | Упражнения для развития координационных способностей (челночный бег 3\*10) Учебная игра в волейбол |  |
| 23 | Скоростно-силовые способности. Упражнения с мячом. Учебная игра в волейбол. |  |
| 24 | Упражнения на силу и быстроту. п/игра «Салки с мячом» |  |
| 25 | Упражнения для развития быстроты движений. Учебная игра волейбол |  |
| 26 | Упражнения для развития быстроты движений. Учебная игра волейбол |  |
| 27 | Упражнения для развития быстроты движений. Учебная игра волейбол |  |
| 28 | Т.Б. на занятиях лыжной подготовки. Игры. |  |
| 29 | Попер. 2-шажный ход. Прохождение дист. 1 км. |  |
| 30 | Попер. 2-шажный ход. Прохождение дист. 1 км. |  |
| 31 | Попер. 2-шажный ход. Прохождение дист. 1 км. |  |
| 32 | Одновременные ходы. Лыжные гонки 1 км. |  |
| 33 | Одновременные ходы. Прохождение дист 2 км. |  |
| 34 | Одновременные ходы. Прохождение дист 2 км. |  |
| 35 | Торможение. Прохождение дист 2 км. |  |
| 36 | Торможение. Лыжные гонки 2 км. |  |
| 37 | Торможение. Прохождение дист 3 км. |  |
| 38 | Спуски со склона. Прохождение дист 3 км. |  |
| 39 | Спуски со склона. Прохождение дист 3 км. |  |
| 40 | Спуски со склона. Лыжные гонки 3 км. |  |
| 41 | Подъём в гору полуёлочкой. Прохождение дист 4 км. |  |
| 42 | Подъём в гору полуёлочкой. Прохождение дист 4 км. |  |
| 43 | Подъём в гору полуёлочкой. Прохождение дист 4 км. |  |
| 44 | Повороты. Лыжные гонки 4 км. |  |
| 45 | Повороты. Игры. |  |
| 46 | Т.Б. на занятиях по волейболу. Стойка и перемещения. Игры. |  |
| 47 | Прием и передача мяча сверху, снизу. Игры. |  |
| 48 | Прием и передача мяча сверху, снизу. Игры. |  |
| 49 | Подача мяча. Игры. |  |
| 50 | Подача мяча. Игры. |  |
| 51 | Нападающий удар. Игры. |  |
| 52 | Нападающий удар. Игры. |  |
| 53 | Блокировка. Игры. |  |
| 54 | Блокировка. Игры. |  |
| 55 | Т.Б. на занятиях лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег 30 м. |  |
| 56 | Высокий старт. Бег 60 м. |  |
| 57 | Высокий старт. Бег 300 м. |  |
| 58 | Бег 1000 м. Игры. |  |
| 59 |  |  |
| 60 |  |  |
| 61 |  |  |
| 62 |  |  |
| 63 |  |  |
| 64 |  |  |
| 65 | Метание мяча. Игры. |  |
| 66 | Метание мяча. Игры. |  |
| 67 | Бег 1500 м. Игры. |  |
| 68 | Прыжки в длину с разбега. Игры. |  |
| 69 | Прыжки в длину с разбега. Игры. |  |
| 70 | Бег 2000 м. Игры. |  |
|  | Всего |  |

Список литературы для учителя

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.