

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района Санкт – Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 11 от «02» июня 2021 г.

Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова
приказ № 43 от «03» июня 2021г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка» (ОФП)
Физкультурно - спортивной направленности

Год обучения: 2 год

Составитель:
Бутусова Наталья Анатольевна,
педагог дополнительного образования

2021

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Сильнее, быстрее, выше» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Формы организации деятельности:

- групповая;

Формы организации занятий:

- теоретическое занятие;
- практическое занятие;
- тестирование
- контрольные испытания
- учебно-тренировочные игры

Формы подведения итогов реализации программы:

- тестовые упражнения по ОФП (челночный бег, прыжок в длину, метание мяча, разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения, лежа на спине);
- участие в школьных и районных соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса

Формы организации деятельности:

- групповая;

Формы организации занятий:

- теоретическое занятие;
- практическое занятие;
- тестирование
- контрольные испытания
- учебно-тренировочные игры

Формы подведения итогов реализации программы:

- тестовые упражнения по ОФП (челночный бег, прыжок в длину, метание мяча, разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения, лежа на спине);
- участие в школьных и районных соревнованиях. рованность групп из учащихся 12-15 лет. Используется групповая форма обучения, возможностью материальной базы. В течение года возможен дополнительный прием в группы (при наличии вакантных мест)
-

Цель программы — привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся, создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения их к регулярным занятиям спорта..

Задачи:

Обучающие:

- обучить двигательным навыкам и умениям;

- научить воспринимать на слух команды и инструкции педагога ДО, использовать речь для регуляции своих действий
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развивать основные физические качества.

Воспитывающие:

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучаемых;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- умение работать в коллективе, при случае помогать другим.

Условия реализации программы.

В спортивную секцию «Сильнее, быстрее, выше» принимаются все желающие в возрасте от 12 до 15 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. 1 год обучения – 12-13 лет; 2 год обучения – 13-15 лет;. В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года. Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся. Количественный состав групп: не менее 15 человек в группе.

Планируемые результаты:

Метапредметные:

будут уметь:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- анализировать полученные результаты и делать выводы
- планировать
- умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера

Личностные

будут уметь:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

будут уметь:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

По окончании обучения учащийся будет знать:

- правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей вовремя, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- представлять упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

1 год обучения

		Количество часов		Формы контроля
		Всего	Теория	
1	Вводное занятие	1	1	опрос
2	Гимнастика	5	1	опрос
3	Легкая атлетика	6	1	опрос
4	Подвижные игры	4	1	Соревнования,

				опрос
5	Спортивные игры	8	1	Соревнования, опрос
6	Скиппинг	3		тест
7	Спортивное ориентирование.	3		тест
8	Контрольные испытания	5	1	Соревнования, тесты
9	Итоговое занятие	1	1	опрос
ИТОГО:		36	7	

Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие.

Теория

Правила по технике безопасности. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

2. Гимнастика

Теория

Гимнастические снаряды. Способы страховки. Техника безопасности. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения.

Практика

Выполнение комплексов на гимнастических снарядах (Брус, гимнастический козел, низкая перекладина, канат, выполнение упражнений в лазание и перелезание, комплексы упражнений с отягощением, на развитие силы, преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки, тестирование.

3. Легкая атлетика

Теория

Техника безопасности. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика

Кросс 1000 – 2000 м. Бег на короткие дистанции от 10м до 100м. Бег на скорость-бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег на выносливость(гладкий бег) дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча: с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

3. Подвижные игры

Теория

Правила игры и техника безопасности при проведении подвижных игр и эстафет.

Практика

Подвижные игры для развития быстроты: «Салки», «Салки-дай руку», «Салки-пересалки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Поймай палку»). Игры на развитие силы: Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки («Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Скачки»). Игры на развитие выносливости («Салки со скакалкой», «Поймай лягушку», «Хоккей руками», «Круг за кругом», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Удочка прыжковая»). Игры для развития ловкости («Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Передача мяча на ходу», «Двумя руками»

5. Спортивные игры

Теория

Классификация спортивных игр (баскетбол, бадминтон, футбол, пионербол). Правила игры. *Практика*

Баскетбол: Стойка баскетболиста. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками. Ведение мяча. Учебная игра.

Бадминтон: Хват ракетки. Подача. Удары справа и слева. Плоские, укороченные и короткие удары. Учебная игра.

Футбол: Бег по прямой, с изменением скорости и направления. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Учебная игра.

Пионербол: Подачи мяча, ловля мяча, переход игроков. Учебно-тренировочная игра.

6. Скиппинг

Пробегание по диагонали, по прямой перпендикулярно линией, поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки, поточно на каждый оборот скакалки, парами или тройками, держась за руки. Прыжки через длинную скакалку всей группой, две скакалки одновременно по одному, со сменой ног, ноги скрестно, боком, смешанные прыжки

7. Спортивное ориентирование.

Теория.

Карта (понятие, история, виды). Масштаб. Компас. Условные знаки.

Практика: Стороны горизонта и их определение, азимут. Ориентирование в различных местностях.

Топография и ориентирование, ориентирование,

8. Контрольные испытания

Теория.

Правила выполнения контрольных испытаний, устранения ошибок.

Практика:

Сдача контрольных испытаний.

9. Итоговое занятие.

Теория.

Подведение итогов работы за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

Ожидаемые результаты

По окончанию 1 года обучения обучающиеся будут:

Знать:

- значение физических упражнений в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на улице;
- формирование правильной осанки и культуры движений.

Уметь:

- соблюдать правила безопасности при занятиях физической культурой;
- выполнять различные движения в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- играть по упрощенным правилам в баскетбол, футбол, бадминтон;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

3. Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		Формы контроля
		Всего	Теория	
1	Вводное занятие	1	1	опрос
2	Гимнастика.	3	1	опрос
3	Легкая атлетика.	5	1	опрос
4	Подвижные игры.	3	1	опрос
5	Спортивные игры.	8	1	опрос
6	Скиппинг	6		тест
7	Спортивное ориентирование.	4		тест
8	Контрольные испытания	4	1	Соревнования, тесты
9	Итоговое занятие	1		
ИТОГО:		36	6	

Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие

Теория

Техника безопасности во время занятий, сведения о режиме дня и личной гигиене. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

2. Гимнастика

Теория

Техника безопасности. Способы страховки. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Практика

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами- скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2кг) Из различных исходных положений. Чередование упражнений рук, ног - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатыми голеностопами суставами; в положении сидя, лежа, поднимание ног с мячами. Комплексы упражнений на снарядах. Акробатические комбинации. Лазание по канату, по наклонные скамейки.

3. Легкая атлетика

Теория

Общая характеристика легкоатлетических упражнений, их типы и техника исполнения

Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой, основные виды травм и повреждений

Практика

Бег с ускорением 10,30,60,100 метров, старты с различных исходных положений, скоростная выносливость, бег на развитие выносливости (гладкий и кроссовый). Прыжки с места, многоскоки. Прыжки с разбега в длину, метание теннисного мяча в цель, на дальность.

4. Подвижные игры

Теория

Техника безопасности во время подвижных игр. Классификация подвижных игр. Правила и организация подвижных игр.

Практика

Игры с тактическими действиями («Треугольник», «По подвижным целям», «Итальянская лапта», «Мяч капитану», «Перестрелбол»). Игры, активизирующие внимание и повышающие эмоциональное состояние («Минутка», «Ежик», «Прыгуны и ползуны», «Футбол раков», «Разведчики и часовые»). Игры на развитие силы («Кто сильнее?», «Переправа», «Соревнование тачек», «Зайцы и морж», «Борьба всадников»). Игры на развитие быстроты («Четыре мяча», «День и ночь», «Поймай палку», «Сбей городок»). Игры в занятиях легкой атлетикой («Встречные старты», «Эстафеты с вызовом игроков», «Будь лидером», «Наступление», «Вороны и воробьи», «Волк во рву» «Убегай, догоняй»)

5. Спортивные игры

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры, судейство, ведение счета. Основное оборудование и площадка. История возникновения настольного тенниса, пионербола. Правила мини-баскетбола.

Практика:

Баскетбол, футбол: Техническая подготовка (овладения техникой передвижений, техникой ведения, техникой ловли и передачи мяча). Тактическая подготовка (взаимодействие двух игроков, личная защита, позиционное нападение).

Учебно-тренировочная игра.

Пионербол, бадминтон, настольный теннис, флорбол: Навыки ловли, передачи, подачи мяча, атакующего броска, хват ракетки. Учебно-тренировочная игра.

6. Скиппинг

Прыжки вправо-влево, на скорость, на выносливость

Игровые задания и эстафеты со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, пробегание через большую скакалку, через несколько скакалок, прыжки через скакалку в парах лицом к друг другу. Пробегание по диагонали, по прямой перпендикулярно линией, поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки, поточно на каждый оборот скакалки, парами или тройками, держась за руки. Прыжки через длинную скакалку всей группой, две скакалки одновременно по одному, со сменой ног, ноги скрестно, боком, смешанные прыжки.

7. Спортивное ориентирование.

Теория.

Карта (понятие, история, виды). Масштаб. Компас. Условные знаки.

Практика: Стороны горизонта и их определение, азимут. Ориентирование в различных местностях.

Топография и ориентирование, ориентирование,

8. Контрольные испытания

Теория

Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика

Сдача контрольных нормативов.

9. Итоговое занятие

Подведение итогов за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации

Ожидаемые результаты

По окончании 2 года обучения учащиеся будут:

Знать:

- Роль и значение физических качеств в жизни человека (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость);

- Понятия о коммуникативной культуре и ее роли в развитие личности; стили поведения при взаимодействии между людьми (сотрудничество, соперничество, компромисс, избегание).

Уметь:

- Выполнять упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- Выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости;
- Проявлять в играх сыгранность и независимость, при необходимости идти на ступки, избегать конфликтных ситуаций в ходе игры.

5. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал-1 шт.
- Раздевалки -2 шт
- Мячи набивные-15 шт
- Мячи баскетбольные-15шт
- Мячи волейбольные- 15шт
- Мячи-футбольные-10 шт
- Мячи резиновые-10 шт
- Валаны-6 шт
- Скакалки-25 шт
- Длинная скакалка-2 шт
- Гантели-2 комплекта
- Гимнастические маты-18 шт
- Гимнастическая скамейка-10 шт
- Гимнастический конь-1 шт
- Обручи-15 шт
- Гимнастические палки-15 шт
- Ракетки теннисные-6 шт
- Насос ручной-2 шт
- Набор для настольного тенниса-6 шт
- Стол для настольного тенниса-3 шт
- Набор для бадминтона -3 шт
- Ворота для мини-футбола- 1 комплект
- Флажки-10 шт
- Конусы-10 шт
- Секундомер-1шт
- Рулетка- 1 шт

Список литературы для педагогов:

1. В помощь преподавателю «организация работы - спортивных секций в школе». - Волгоград: Учитель, 2012.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. – М.: Вако, 2004.
3. Детские подвижные игры. / сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2000.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
6. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред.С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995.

7. *Степанова О.А.* Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003.
8. *Страковская В.Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
9. *Хрипкова О.Г.* Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990.

Список литературы для обучающихся:

1. Детские подвижные игры. / сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.