

Управление образования Камешковского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вахромеевская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на методсовете
Протокол № 1
от 28.08. 2018

Утверждаю:
Директор _____ Е.А.Гладких
Приказ № 49/1 от 31.08. 2018



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ОФП»

Программа рассчитана на учащихся 12-15 лет
Срок реализации ____1год (6 часов в неделю)

Программа составлена на основе авторской программы Ильиной Н.Н.,
учителя физической культуры ГБОУ лицей №369, г. Санкт-Петербург – 2012

Педагог дополнительного образования: Балашов П.Г.

пос. М.Горького

2018

Пояснительная записка.

Направленность дополнительного образования «ОФП» – физкультурно-спортивная.

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «ОФП» в образовательный процесс.

Тематическое планирование дополнительного образования общей физической подготовки составлено в соответствии с программой Ильиной Н.Н.

Цель программы:

- общее физическое развитие учащихся; укрепление здоровья и закаливание;
- формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ, инструкторских навыков.

Задачи:

- 1) развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой; овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- 2) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в соревновательной деятельности;
- 3) физическое развитие обучающихся, активное включение их в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.

Программа дополнительного образования предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, врачебному контролю и самоконтролю, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, куда включаются общеразвивающие упражнения; основной, в которой выполняются упражнения из разных разделов программы (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры); заключительной, где подводятся итоги занятия и объявляется домашнее задание.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями.

Спортивные соревнования в дополнительном образовании проводятся в соответствии с планом школьных и районных соревнований.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой и судейства соревнований.

Здоровьесберегающая и образовательная деятельность могут и должны работать по принципу взаимодополнения. Остальные принципы будут являться производными. Программа адресована подросткам среднего школьного возраста 12-15 лет.

Психологические особенности среднего школьного возраста

Средний школьный возраст – переходный от детства к юности. Он характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма.

Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. У девочек оно начинается с одиннадцати лет, у мальчиков – несколько позже – с двенадцати-тринадцати лет. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнедеятельность организма, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания.

В подростковом возрасте продолжается развитие нервной системы. Восприятие подростка более целенаправленно, планомерно и организовано, чем восприятие младшего школьника.

Характерная черта внимания ученика среднего школьного возраста – его специфическая избирательность: интересные уроки или интересные дела очень увлекают подростков, и они могут долго сосредоточиваться на одном материале или явлении. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания. В подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности. Мышление становится более систематизированным, последовательным, зрелым. Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Основные психологические потребности подростка – стремление к общению со сверстниками, к самостоятельности и независимости, к «эмансипации» от взрослых, к признанию своих прав со стороны других людей. Происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности, однако нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы поведения еще не приобрели устойчивость (их легко разрушают мнения друзей, противоречия жизни); чувства становятся сильными, проявляются бурно; одна из самых серьезных проблем – несогласованность убеждений и моральных понятий с поступками, действиями и поведением; наряду с положительно ориентированными качествами встречаются незрелые и даже аморальные представления.

Состав группы постоянный, набор свободный, без конкурсной основы. Число обучающихся – 15 человек.

Режим занятий.

Программа предусматривает 204 часа в год, 6 часов в неделю. Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа. Академический час составляет 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

1. Требования к результатам освоения.

В процессе занятий по программе обучающийся должен:

- овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- уметь использовать знания в соревновательной деятельности;
- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

В результате занятий должны быть развиты основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также достигнуты личностные результаты:

способность к саморазвитию и самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

Способом проверки общей физической подготовки учащихся станет ежегодный мониторинг физического развития школьников, школьные и районные соревнования.

2. Содержание

Гимнастика. Девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см); висы и упоры — брусья разной высоты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней жерди, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равновесие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; полушпагат; танцевальные шаги. Мальчики: опорный прыжок — углом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья — стойка на плечах, соскок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот боком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой. Гимнастика категории Б.

Легкая атлетика. Бег 60, 100, 1500, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты

Баскетбол. Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

Волейбол. Верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низколетящего мяча вратарем; двусторонняя игра.

Настольный теннис. Удары мяча – без вращения, с нижними и верхними вращениями; тактические приёмы – атакующего против защитника, защитника против атакующего; парная игра.

Хоккей. Ведение шайбы; бросок шайбы слева без поворота и с поворотом; остановка шайбы клюшкой; остановка соперника грудью; отбивание вратарем шайбы клюшкой; двусторонняя игра.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ходы; попеременный двухшажный ход; пробегание дистанции до 5 км; спуски и подъемы в гору; преодоление простейших препятствий.

Коньки. Владение техникой передвижения на коньках. Передвижение по кругу. Игра 3×3, 2×2, 5×5. Эстафета.

3. Способы и формы работы с детьми: групповые практические (200 часов): игры и соревнования; теоретические занятия (4 часа): беседы, тесты.

4. Программно - методическое обеспечение

- а) Обучение верхней и нижней передаче в волейболе.
- б) Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
- в) Конспект занятия «Обучение технике передвижения футболиста».
- г) Конспект занятия «Обучение двухшажному коньковому ходу».
- е) Презентация методической разработки «Лыжи».

5. Список литературы

1. Программа А.П.Матвеева «Физическая культура, 5-11 классы» -М.:Просвещение, 2007.
2. Л.В. Былеева. Подвижные игры. - М., 1974
3. Ю.И.Портных. Спортивные игры. - М., 1974.
4. Оборонно-спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М.: Просвещение, 1976.

6. Список литературы для родителей:

- 1.В.Казанская.Подросток.Трудности в зрелости <http://www.kcpmss.ru/%D0%B1%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0-%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0/>
2. . Вавилова Е. Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 1986.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1979
4. Михайлов В., Палько А. Выбираем здоровье! Москва, Молодая гвардия, 1985
- 5.Теленчи В. И. Гигиенические основы воспитания детей. Москва, Просвещение, 1987.