

Управление образования администрации города Ульяновска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2016г  
протокол № 1

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ

*В.В. Лаврешина*  
В.В. Лаврешина

«31» 08 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 10-16лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Волков Юрий Игоревич, педагог  
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2016г.

## **Пояснительная записка**

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главных показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Спортивные игры развивают не только меткость, ловкость, быстроту, выносливость. Они воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Занятия проводятся руководителем секции 2 раз в неделю длительностью по 2 часа. Программа рассчитана на 144 часа.

## **Цели и задачи программы**

Цель воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной

умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Курс по ОФП осваивается на принципах:

- реализации желания детей заниматься конкретными видами спорта,
- учета специфики спортивных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преимущественности урочных и внеурочных работ.

**Цель** - проведения занятий общей физической подготовкой (ОФП) в школе – сохранение, поддержание и формирование здоровья и здорового образа жизни школьников.

**Задачи :**

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

*Образовательные:*

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,
- введение индекса физического состояния ребенка;

*Развивающие:*

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

*Воспитательные:*

- формирование моральных и волевых качеств гражданина;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся

**Планируемый результат:**

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- развитие физических качеств
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек;

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся

### **Материал программы делится на 4 раздела:**

- Основы знаний
- ОПФ
- СФП
- Показатели двигательной подготовленности

### **Раздел 1 «Основы знаний»**

- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, укрепления здоровья.
- Понятия ОПФ. Функции ОПФ.
- Выработка представления об избранном виде спорта, о

- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.
- Влияние физических упражнений и подвижных игр, на укрепление здоровья.
- Терминология разучиваемых упражнений.
- Название игр, правила проведения игр, организация.

## Раздел 2 «ОФП»

- Разновидности бега, ходьбы, прыжков.
- Упражнение с предметами и без предмета.
- Прыжки в длину с места, вскок на различные предметы.
- Упражнения на мышцы пресса, спины.
- Метание малого мяча (в цель), набивного мяча (1кг) на дальность.
- Сочетание упражнений в лазание и перелезаний.
- Смешанные висы, упоры и т.д.
- Развитие физических качеств.
- Передвижение на лыжах

## Раздел 3 «СФП»

- Основы правил спортивных игр, судейство.
- Специальные упражнения в подготовке к игре. (бег, прыжки, передача и ловля мяча, упражнения с предметами).
- Вариативность правил игр, усложнение правил.
- Спортивные игры
- Эстафеты (соревнования)
- 

### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теорет.	Практ.	Всего
1.	Введение	10		10
2.	Лёгкая атлетика (л/а)		20	20
3.	Спортивные игры (С/И) Баскетбол (Б) Волейбол (В)		10 12	22
4.	Гимнастика (Г)		12	12
5.	Лыжная подготовка		16	16
6.	Комбинированные занятия		64	64
7.	Спортивные соревнования(С/С)		6	6
8.	Итого:	10	134	144

## Содержание программы

### **Теория.**

Понятия ОФП. Функции ОФП.

Гигиена, предупреждение травм, ТБ, режим дня, самоконтроль

Влияние систематических занятий ФК и спортом на организм занимающихся

Упрощенные правила судейства

Умение самостоятельно заниматься физкультурой

### **Спортивные игры.**

Инструктаж по ТБ. Волейбол.

Приём передачи мяча сверху, снизу в парах. Эстафеты.

Приём передачи мяча сверху, снизу в тройках.

Подачи мяча.

### **Легкая атлетика.**

Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Специально беговые упражнения (бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах). Бег на 1000 метров без учета времени.

Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).

### **Гимнастика.**

Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Выполнение команды «Группа, шагом марш!», «Группа, стой!».

Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Прыжки через коня. Лазание по наклонной скамейке.

### **Лыжная подготовка.**

Классические лыжные ходы.

Коньковые лыжные ходы.

Гонка на лыжах коньковым стилем до 1 км.

Ходьба на лыжах попеременно-двухшажным ходом

Эстафеты на лыжах.

Гонка на лыжах классическим стилем 0,5 км

Повороты на лыжах переступанием и в движении

Коньковые, полу-коньковые лыжные ходы

### **Комбинированные занятия.**

Прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x 10 м. Работа по станциям.

Круговая тренировка с индивидуальным подходом.

Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча.

Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса,

сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд на результат.

Упражнения на координацию. Челночный бег 3 x 10 метров. Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя.  
Круговая тренировка. Игра по станциям.  
Повторный метод . Развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения с отягощениями.  
Упражнения для мышц брюшного пресса  
Комплекс упражнений на фитболе для развития двигательных качеств.

Упражнения с набивными мячами  
Упражнения в парах. Спортивная игра.  
Упражнения с предметами.  
Упражнения на развитие прыгучести.  
Упражнения для развития скоростной выносливости.  
Упражнения с гантелями.  
Скоростно-силовая тренировка. Подвижные игры.  
Комплекс упражнений на спортивных снарядах.  
Круговая тренировка.  
Упражнения для развития точности. Спортивные игры.  
Статико-динамическая тренировка.  
Тренировка статического напряжения.  
Интервальная тренировка.

### Список литературы

1. Буряк В.И. физическая подготовка баскетболиста, комплекс упр.на развитие гибкости, методика проведения занятий по баскетболу, баскетбол на уроках физ.культуры -методист кабинета по физической культуре технологии Белгород 2009 год ГОУ ДПО БРИПКИППС .
2. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. - В.М. Колос.-Мн.: Полымя 1988. – 167с.ил.
3. Лях В.И. Совершенствуя физические способности. Пособие для учителя ИФК М. ФиС 2006 год.

#### Список литературы

4. В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций. М, «Просвещение», 2013 год.

5. В.И. Ляха Физическая культура. 5-6 классы: учеб.для общеобразоват. организаций. М, «Просвещение», 2013 год
6. Матвеев А.П. Главные физические качества, Теория и методика физического воспитания. Учебник М. Просвещение 2006 год.
7. Матвеев А.П. Общая теория спорта. Учебное пособие для учителя М. Просвещение 2011 год.
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. Проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. - М.:физическая культура и спорт 1998.-496с.,ил.
9. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.- 13-е изд., перераб. и доп./ В.С.Родиченко и др.- М.: Физкультура и спорт, 2011.- 144с.: ил.
- 10.Собянин Ф.И.Основы теории физической культуры: Учебное пособие для учащихся старших классов общеобразовательных школ/ Под общ. Ред. Ф.И.Собянина, А.И.Замогильникова.- Москва, Шуя: ШГПУ, 2013.- 168с.
- 11 Сайты: [www.musnkar.ru](http://www.musnkar.ru), [www.1september.ru](http://www.1september.ru)