

1. Пояснительная записка

1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-оздоровительную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Общая физическая подготовка» образовательной программы средней школы (9-11 кл.). Ее отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время занятий, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки на разминках, бег, силовые упражнения укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Общефизические упражнения способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве, развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрены упражнения для развития силы мышц живота, ног, гибкости суставов. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить

недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «ОФП» в школьной программе недостаточно. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

2. Цели и задачи.

2.1. . Цель программы:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

2.2. Задачи программы:

- **выработку** умений использовать упражнения,
- гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- **формирование** общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- **расширение** двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- **дальнейшее развитие** кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- **формирование** знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для

будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- **закрепление** потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- **формирование** адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы.

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.

Особенностью данной программы 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.

Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Возраст детей

Программа «Общая физическая подготовка» разработана для учащихся 7-11 классов (13-17 лет) и рассчитана на 2 часа в неделю внеурочных занятий (секционные занятия).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Срок реализации программы

Программа курса «Общая физическая подготовка» рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую

и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники безопасности при выполнении ряда силовых упражнений. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования;
- взаимное обучение;
- самообучение.

Ожидаемый результат.

В результате занятий «ОФП учащийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессии и профессиональной деятельности в основе которых лежат знания по данному учебному предмету, повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - организовать и провести индивидуальный, коллективный и семейный отдых, участвовать в массовых спортивных соревнованиях;
 - овладеть основами техники одним из видов спорта;
 - расширить знания по вопросам правил соревнований;
 - развить волевые качества: целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, самообладание.
- заинтересовать родителей к занятиям ребенка в кружке

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.

6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни и организации самостоятельных занятий.

Форма подведения итогов - тренировочные занятия, беседы, учебные игры, тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх, выполнение учебных нормативов планируется в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

Тестовый контроль

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
п/п			
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175

4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
Упражнения на развитие силы мышц рук	10	1	9	Тестовый
Упражнения на развитие силы мышц ног	10	1	9	
Упражнения на развитие мышц спины	10	1	9	Тестовый
Упражнения на развитие силы мышц живота	10	1	9	Тестовый
Упражнения на развитие гибкости	10	1	9	Тестовый
Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	10	1	9	Тестовый
Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса				

Итого:	70	7	63	
--------	----	---	----	--

Содержание Программы

Программа кружка «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе и рекомендуется для детей, имеющих разносторонний уровень физической подготовки.

Основная направленность программы - физкультурно-оздоровительная. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывались индивидуальные особенности занимающихся.

В группы учащихся распределяются по возрастным категориям, по физическому развитию. Материал распределен от простого к сложному.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, 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.

При подборе средств и методов практических занятий имеется в виду то, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, гимнастика, подвижные игры, атлетическая гимнастика и т.д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная - упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег,

общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.).

Основная - упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, атлетической гимнастики, подвижные и спортивные игры.

Заключительная - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры,

упражнения

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
1-10	Инструктаж по техники безопасности на занятиях ОФП. Упражнения для развития силы мышц рук.	10		
11-20	Упражнения для развития силы мышц ног.	10		
21-30	Упражнения для развития силы мышц спины.	10		
31-40	Упражнения для развития силы мышц живота.	10		
41-50	Упражнения на развитие гибкости.	10		
51-60	Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	10		
61-70	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса	10		

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

- таблицы «Техника передвижений игрока»

-Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

- таблица соревнований
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

Материальное обеспечение

Спортивный зал;

Спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием

Волейбольные мячи - 10 шт.

Скакалки – 25 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

Тренажеры

УІ. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2011.
- Концепция развития дополнительного образования. Утверждена
- Правительством Российской Федерации 4 сентября 2014 года №1726-р
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего

образования" (с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г.

- Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.; под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010.

Планируемые результаты начального общего образования. /Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.; под редакцией Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2009. (Стандарты второго поколения

Методическая литература для педагога:

Данная программа ориентирована для учащихся с использованием следующих учебников:

1. Физическая культура 8-9 класса, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Портных Ю.И.- Спортивные игры и методика преподавания- М. Ф.и С.- 2004г.
3. Павлов И.Б., Баршай В.М.- Гимнастика с методикой преподавания М.Ф.и С.2006г.
4. Озолин Н. Г. Тренировка легкоатлета: Основы методики тренировки. — М.; Л.: «Физкультура и спорт», 1949. С.210-215.