

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия иностранных языков» г. Ухты**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая)**

«Общая физическая подготовка»

направленность – физкультурно-спортивная
срок реализации программы – 1 год

Разработана
педагогом дополнительного образования
Резниковой Г.Г.

г.Ухта

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, формирование общей культуры обучающихся.

Актуальность программы. состоит в том, что в процессе освоения содержания программы «ОФП» создаются возможности не только для физического развития школьников, но и для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формирует у учащихся такие потребности как стремление к саморазвитию, совершенствованию, самореализации и творчеству

Предлагаемая программа «ОФП» помогает реализовать следующую **цель:** формирование физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью, ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Реализация этой цели предусматривает решение следующих **задач:**

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роль в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Форма объединения - секция.

В секцию принимаются учащиеся МОУ «ГИЯ», допущенные к практическим занятиям физической культурой. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся. В процессе занятий и соревнований принимаются меры по обеспечению безопасности их проведения.

Категория учащихся – 11-12 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень программы – стартовый

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» предусматриваются как аудиторные так и внеаудиторные занятия (самостоятельные), которые проводятся по группам, подгруппам, индивидуально.

Максимально раскрыть потенциал учащихся позволяют следующие формы занятий: теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Основной формой работы являются практические занятия.

Программа секции реализуется с помощью педагогических технологий, позволяющих воспитывать и развивать навыки творческой работы, умение фиксировать и обобщать изучаемые и исследуемые материалы:

- технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса (технологии групповой деятельности);
- технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (игровые технологии);
- исследовательские технологии;
- проектные технологии;

- ИКТ.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «ОФП»

В результате освоения программы обучающиеся научатся:

Физическая культура и спорт в РФ

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их с помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности, физическое совершенствование

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, пионербол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» - участие в общегимназических и муниципальных образовательных событиях, соревнованиях разного уровня, проектах.

Тематическое планирование.

Всего часов – 70

№ п/п	Основные разделы, темы	Кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Физическая культура и спорт в РФ	3	3	
2.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером	8		8
2.1	<i>Лёгкая атлетика.</i>	12	1	11
2.2	<i>Мини-футбол.</i>	15	1	12
2.3	<i>Пионербол, волейбол.</i>	12	1	11
2.4	<i>Баскетбол.</i>	15	1	12
3	Инструкторская и судейская практика	5	2	3

Содержание

Физическая культура и спорт в РФ.

Возникновение и история физической культуры.

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, преодоление полосы препятствий.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег. Кросс 1000-1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Правила соревнований.

Футбол.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность.

Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней

стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях. Правила соревнований.

Пионербол, волейбол.

Перемещения и стойки. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований.

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований

Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

Участие в муниципальных соревнованиях.

Участие в Первенствах «Ухта» по баскетболу, мини-футболу, пионерболу, волейболу, легкой атлетике согласно календарному плану соревнований. Участие в республиканских соревнованиях согласно календарному плану соревнований.

Методическое обеспечение

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.
2. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2008- 176с.
3. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2012.- 161с.
4. Программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. М., «Просвещение», 2012.
5. Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углублённым изучением предмета «Физическая культура». М., «СпортАкадемПресс», 2002.
6. Твой олимпийский учебник. М., «Физкультура и спорт», 2003.
7. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. Б.М.Шияна. – М., «Просвещение», 2008.