

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей 44» г. Липецка

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 1-5 класс
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 9 месяцев

СОСТАВИТЕЛЬ: Барышева Т.Н.

ЛИПЕЦК 2020

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы: в группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

1.2. Актуальность, целесообразность:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе.

1.3. Цели и задачи:

Цели:

- формирование здорового образа жизни
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей)

Основные задачи:

1. Образовательные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- формировать знания об основах физкультурной деятельности

2. Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3. Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

1.4. Отличительные особенности:

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр. Возможность подбора пары для спортивных игр.

2. Возраст учащихся, участвующих в реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на учащихся 1-5 классов.

3. Формы и режим занятий:

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Продолжительность одного занятия – 1 час.

4. Учебный план.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
		Всего
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	В процессе занятий
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	В процессе занятий
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	В процессе занятий
4	Легкая атлетика	22
5	Подвижные игры	22
6	Футбол	22
7	Каратэ	26
8	Гимнастика	22
9	Кроссфит	22
	Итого	136

5. Рабочая программа

5.1. Планируемые результаты реализации программы:

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности

5.2. Содержание программы

1. Основы знаний (теория)

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка, спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

5.3. Учебно-тематический план

№	Содержание материала	Количество часов
1	Легкая атлетика Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
2	Инструктаж по т/б.Комплекс ОРУ. Обучение перестроению в одну - две колонны. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Высокий старт обучение. Эстафеты.	5
3	Инструктаж по т/б. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски и толчки набивных мячей. Развитие физических качеств, взрывная сила.	4
4	Инструктаж по т/б.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие	4

	скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат.	
5	Инструктаж по т/б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места на результат	4
6	Инструктаж по т/б. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	4
7	Подвижные игры Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Инструктаж по т/б. ОРУ.	1
8	Инструктаж по т/б во время игры. ОРУ с позами птиц. Подвижные игры: «Волк во рву», «Два Мороза», «Салка, дай руку». Развитие ловкости.	3
9	Инструктаж по т/б. ОРУ с позами животных. Подвижные игры: «Караси и щуки», «Встречные перебежки», «Салка, дай руку». Развитие быстроты.	3
10	Инструктаж по т/б. ОРУ с гимнастическими палками.. Подвижные игры с прыжками. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скок, скок, скок». Развитие скоростно-силовых качеств.	3
11	Инструктаж по т/б. ОРУ. Подвижные игры. Совершенствование игры с мячом. «Волк и козлята», «Медведи»	3
12	Инструктаж по т/б. ОРУ. Подвижные игры с метанием. Комплексные игры со скакалкой. «Карусель» «Теремок». ОРУ с мячами. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Развитие координационных способностей.	3
13	Инструктаж по т/б. ОРУ без предметов, подвижные игры с мячом. Игры на развитие внимания. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Метание в летящий мяч»	3
14	Инструктаж по т/б ОРУ. Подвижные игры на групповое взаимодействие «Бег сороконожек», «Наперегонки парами», «Ловушки с мячом». Развитие быстроты реакции, координации. Закрепление навыка коллективных взаимодействий. Уметь взаимодействовать в группах.	3
15	Футбол Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений. Бег с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией.	1
16	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша	4

17	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.	4
18	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11 -метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.	4
19	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.	4
20	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.	5
21	Каратэ Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. История возникновения и становления борьбы каратэ	1
22	Общеразвивающие упражнения	4
23	Стойки и положения в каратэ	3
24	Техника атак	3
25	Техника защиты	3
26	Кихон (технический комплекс)	4
27	Ката (установочное упражнение)	4
28	Кумитэ (поединок)	4
29	Гимнастика Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Ознакомление с элементами группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, шпагаты. Развитие координационных способностей. Воспитание чувства красоты движений.	1
30	ОРУ. Ознакомление с элементами группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, шпагаты. Развитие координационных способностей. Воспитание чувства красоты движений.	3

31	ОРУ. Учить перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед, стойку на лопатках, шпагаты. Развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость).	4
32	ОРУ. Ознакомление с элементами мост из положения лёжа, переворот в сторону. Продолжать учить шпагаты, 2-3 кувырка вперед. Развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость).	5
33	ОРУ. Учить кувырок назад, длинный кувырок вперед, мост, стойка на голове, шпагаты. Развитие физических качеств (силу, выносливость, гибкость). Воспитывать умение выполнять коллективные действия.	5
34	ОРУ. Ознакомление с хореографическими упражнениями: позиции ног, рук. Продолжать учить шпагаты. Формировать правильную осанку. Развитие координационных и силовых способностей. Воспитание чувство красоты движений.	4
35	Кроссфит Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Прыжки на скакалке – одинарные, двойные и тройные. Прыжки через скамейку – перепрыгивание штанги с двух ног. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. «Воздушные» приседания – обычные приседания с собственным весом.	5
36	ОРУ. Запрыгивание на скамейку – прыжки на ящик с двух ног с обязательным выпрямлением ног на нем. Бурпи – переход из положения стоя (исходное положение) в положение лежа на груди, подтягивания ног в сед и выпрыгивание с хлопком над головой в положение стоя. Подтягивания. Подъемы корпуса на пресс. Склёпка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху.	6
37	ОРУ. Приседания на одной ноге – «пистолетик». Подтягивания. Склёпка. Подъемы корпуса на пресс. Отжимания от пола.	6
38	ОРУ. Шагающие выпады – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой. Броски медбола в мишень – из положения присед с мячом перед грудью выпрямляемся и выкидываем мяч вверх.	5

6. Календарный учебный график – начало занятий с 1.09.2020, окончание – 25.05.2021 г.

7. Оценочные материалы.

- усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение)
- устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия)
- достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
- физическое развитие (тестирование физической подготовленности)