

Рассмотрено
На заседании
Экспертной группы
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Принято
Педагогическим
советом
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ «Дом детства»
 Л.П. Янченко
Приказ № 01-13/164/1
от «01» сентября 2022 г.



Рабочая программа
дополнительного образования

«Общая физическая подготовка»
для учащихся 1-11 классов
срок реализации 3 года

Государственного бюджетного образовательного учреждения
«Школа-интернат для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей «Дом детства»

Автор-составитель:
Хасанов Андрей Динарович,
инструктор по физической культуре

2022-2023 учебный год

1. Пояснительная записка.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности детей. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

При неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаются на выполнение домашних заданий. И тогда умственное утомление, и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. На выполнение домашних заданий он затрачивает значительно больше времени, с заданиями справляется с трудом.

Уроков физкультуры, проводимых с детьми в общеобразовательных школах всего два раза в неделю, явно недостаточно, так как они лишь на 11 процентов удовлетворяют потребность организма в движении.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Занятия для детей не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой для них, а органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня общеобразовательных учреждений, приучают детей к правильному использованию своего времени.

В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики занимающихся. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп.

Актуальность настоящей программы состоит в том, что 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 общеобразовательной школе.

Новизна программы заключается 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. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном. Девочки

по выбору занимаются аэробикой. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

Цель программы - содействовать формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи программы:

способствовать формированию:

- основных знаний о развитии системы физического воспитания;
- знаний принципов организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- практических навыков общей и специальной физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов;
- знаний о гигиене тела, одежды и обуви, гигиеническое значение и правила применения водных процедур, профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Режим питания и питьевой режим, правила оказания первой медицинской помощи, правила самоконтроля, о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков.

способствовать развитию:

- умения выполнять упражнения быстро и медленно, с большими и малыми усилиями;
- умения определять пространственные величины шагами, глазомером, мышечными ощущениями, противостоять отрицательному влиянию раздражений вестибулярного анализатора;
- жизненно необходимых двигательных умений и навыков,

способствовать воспитанию:

необходимых морально-волевых и физических качеств обучающихся; организаторских качеств и привычки систематически самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа, составляет от 6 до 18 лет.

Срок реализации программы- 3 года.

Объём часов в год составляет:

в 1 год обучения – 468 часов;

во 2 год обучения – 468 часов;

в 3 год обучения – 468 часов;

После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

Условия набора. К занятиям в секции допускаются все учащиеся в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 20 человек.

Формы организации занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы и режим занятий. Данная программа предусматривает следующие разделы:

1. **Теоретический** (предполагает сообщение теоретических сведений учащимся).

2. Практический (осуществляется через выполнение учащимися практического задания).

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

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

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- расширение и развитие двигательного опыта;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

На 3-м году обучения

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Способы проверки результатов.

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

2. Учебный план.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			
		Всего	Общая группа	1 группа	2 группа
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	6	6	-	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	6	6	-	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	6	6	-	-
4	Гимнастика.	110	34	38	38
5	Легкая атлетика.	110	34	38	38
6	Подвижные игры.	110	34	38	38
7	Спортивные игры.	108	32	38	38
8	Контрольные испытания.	12	4	4	4
	Итого:	468	156	156	156

3. Учебно-тематический план

1 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Общая группа		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	6	6	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	6	6	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	6	6	-
4	Гимнастика.	34	6	28
5	Легкая атлетика.	34	6	28
6	Подвижные игры.	34	6	28
7	Спортивные игры.	32	6	26
8	Контрольные испытания.	12	-	4
Итого:		156	42	114

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		1 группа		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	-	-	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	-	-	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	-	-	-
4	Гимнастика.	38	-	38
5	Легкая атлетика.	38	-	38
6	Подвижные игры.	38	-	38
7	Спортивные игры.	38	-	38
8	Контрольные испытания.	4	-	4
Всего:		156	-	156

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		2 группа		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	-	-	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	-	-	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	-	-	-
4	Гимнастика.	38	-	38
5	Легкая атлетика.	38	-	38
6	Подвижные игры.	38	-	38
7	Спортивные игры.	38	-	38
8	Контрольные испытания.	4	-	4
Всего:		156	-	156

4. Содержание программы 1 года обучения

4.1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.

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

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

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

4.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

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.

4.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

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

4.4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности.

Гимнастические снаряды.

Способы страховки.

4.5. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м.

Бег на короткие дистанции до 30-60м.

Бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель.

Специальные беговые упражнения.

Старт высокий, низкий.

Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега.

Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

4.6. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”,

“Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

4.7. Спортивные игры. Баскетбол.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

Хоккей.

Теория:

История развития хоккея за рубежом.

История развития хоккея в России.

Значение занятий хоккеем для развития детей.

Основы техники хоккея.

Правила техники безопасности.

Практика:

Удары щелчок, бросок против наката и топ-спина.

Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару.

Наблюдение за полетом шайбы.

Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и клюшки во время удара.

Контакт шайбы с клюшкой.

Футбол.

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

4.8. Контрольные испытания и соревнования.

Практическая часть: самостоятельно составить и продемонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей; соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и продемонстрировать комплекс упражнений для разных групп мышц.

Итоговое тестирование. Участие в соревнованиях на различных уровнях.

5. Учебно-тематический план

2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Общая группа		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	6	6	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	6	6	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	6	6	-
4	Гимнастика.	34	6	28
5	Легкая атлетика.	34	6	28
6	Подвижные игры.	34	6	28
7	Спортивные игры.	32	6	26
8	Контрольные испытания.	4	-	4
Всего:		156	42	114

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		1 группа		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	-	-	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	-	-	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	-	-	-
4	Гимнастика.	40	-	40
5	Легкая атлетика.	40	-	40
6	Подвижные игры.	36	-	36
7	Спортивные игры.	36	-	36
8	Контрольные испытания.	4	-	4
Всего:		156	-	156

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		2 группа		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	-	-	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	-	-	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	-	-	-
4	Гимнастика.	38	-	38
5	Легкая атлетика.	38	-	38
6	Подвижные игры.	38	-	38
7	Спортивные игры.	38	-	38
8	Контрольные испытания.	4	-	4
Всего:		156	-	156

6. Содержание программы 2 года обучения

6.1. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.

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

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

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

6.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

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.

6.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

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

6.4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

6.5. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег.

Кросс 300 - 500м.

Бег на короткие дистанции до 30-60м.

Бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель.

Специальные беговые упражнения.

Старт высокий, низкий.

Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега.

Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

6.6. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

6.7. Спортивные игры. Баскетбол.**Практика:**

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

Хоккей.**Теория:**

История развития хоккея за рубежом.

История развития хоккея в России.

Значение занятий хоккеем для развития детей.

Основы техники хоккея.

Правила техники безопасности.

Практика:

Топ-спин с права и слева с щелчка.

Исходное положение рук, ног, туловища и ракетки при подготовке к удару.

Наблюдение за полетом шайбы.

Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и клюшки во время удара.

Контакт шайбы с клюшкой.

Футбол.

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

6.8. Контрольные испытания и соревнования.

Сдача нормативов по окончанию года. Участие в командных соревнованиях и личных первенствах. Соревнования по ОФП. Соревнования — эстафеты. Конкурсы: "Спортивный знаток", "Спортивные загадки".

7. Учебно-тематический план

3 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Общая группа		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	6	6	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	6	6	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	6	6	-
4	Гимнастика.	34	6	28
5	Легкая атлетика.	34	6	28
6	Подвижные игры.	34	6	28
7	Спортивные игры.	32	6	26
8	Контрольные испытания.	4	-	4
Итого:		156	42	114

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		1 группа		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	-	-	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	-	-	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	-	-	-
4	Гимнастика.	38	-	38
5	Легкая атлетика.	38	-	38
6	Подвижные игры.	38	-	38
7	Спортивные игры.	38	-	38
8	Контрольные испытания.	4	-	4
Всего:		156	-	156

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		2 группа		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	-	-	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	-	-	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	-	-	-
4	Гимнастика.	38	-	38
5	Легкая атлетика.	38	-	38
6	Подвижные игры.	38	-	38
7	Спортивные игры.	38	-	38
8	Контрольные испытания.	4	-	4
Всего:		156	-	156

8. Содержание программы 3 года обучения

8.1. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.

История физической культуры. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

8.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

8.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм.

8.4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности.

Гимнастические снаряды.

Способы страховки.

8.5. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег.

Кросс 300 - 500м.

Бег на короткие дистанции до 30-60м.

Бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель.

Специальные беговые упражнения.

Старт высокий, низкий.

Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега.

Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

8.6. Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

8.7. Спортивные игры. Баскетбол.

Теория:

Тактика защиты.

Тактика нападения.

Практика:

Стойки и перемещения.

Индивидуальные и командные действия.

Хоккей.

Теория:

История развития хоккея за рубежом.

История развития хоккея в России.

Значение занятий хоккеем для развития детей.

Основы техники хоккея.

Правила техники безопасности.

Практика:

Техника подач с правым левым боком шайбы.

Тренировка подач.

Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.

Прием подач.

Способы приема дальних подач.

Способы приема коротких подач.

Укороченный удар с подрезки кисти рук.

Техника выполнения.

Футбол.

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

8.8. Контрольные испытания и соревнования.

Соревнования - поединки. Соревнования "Веселые старты". Конкурсы: "Спортивные рисунки" (Девиз - "Мой разноцветный спортивный мир") "Самые ловкие". Сдача контрольных нормативов.

9. Методическое обеспечение программы.

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала 5. Занятия смешанного характера

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.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

10. Условия реализации программы.

При проведении занятия большое значение имеют указания инструктора, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д. Такие действия помогают исправить более или менее грубые ошибки и корректируют действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений.

Основные принципы физического воспитания. В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

В режиме дня физкультурным мероприятием отводится много времени, поэтому инструктор по ОФП должен иметь достаточные занятия в области физической культуры. Он не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях, знакомит детей с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

11. Список литературы:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.