

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 2

ПРИНЯТА на заседании

педагогического совета
МАОУ – СОШ № 2

Протокол №1

от 31» августа 2015г,

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора
МАОУ-СОШ № 2
№ 416

от «31» августа 2015 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Автор-составитель:
Воспитатель ГПД
Вдовин Е.И.

г. Тавда
2015г.

Содержание программы

I. Пояснительная записка

- 1.1. Краткая характеристика предмета**
- 1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность**
- 1.3. Принципы и методы обучения**
 - 1.3.1. Принципы обучения**
 - 1.3.2. Методы обучения**
- 1.4. Направленность программы**
- 1.5. Цель образовательной программы**
- 1.6. Задачи образовательной программы**
- 1.7. Сроки реализации программы**
- 1.8. Возраст детей, участвующих в реализации программы**
- 1.9. Режим занятий**
- 1.10. Материально-техническое оснащение**
- 1.11. Ожидаемые результаты**
- 1.12. Формы подведения итогов**

II. Учебно-тематический план и содержание программы

- 2.1. Учебно-тематический план**
- 2.2. Содержание программы обучения**

III. Основные нормативы для детей разных возрастов

IV. Литература

- 4.1. Для педагога**
- 4.2. Для обучающихся**

I. Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика предмета

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость). ОФП укрепляет здоровье, увеличивает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям, повышает иммунитет. ОФП обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, подготавливает базу для специфической физической подготовке в конкретном виде спорта. Также в рамках ОФП в данной программе предусмотрены дополнительные упражнения на растяжку мышц (стретчинг). Комплекс упражнений, применяемых в рамках стретчинга, позволяет укрепить мышцы, улучшить координацию движений, стимулировать кровообращение, уменьшить травматизм.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность

При посещении школ и занятиях дома дети испытывают большие статические нагрузки, дефицит двигательной активности приводит к нарушению хода естественного развития ребенка. Обучения в рамках данной образовательной программы состоит в обеспечении досуга детей и подростков, развитии их физических качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость) и укреплении здоровья. Программа предназначена для дополнительной подготовки учащихся младшего, среднего и старшего возраста к занятиям в коллективах спортивного бального и эстрадного танца, а также может служить основной программой для развития общей физической подготовки.

1.3. Принципы и методы обучения

1.3.1. Принципы обучения:

- принцип **сознательности и активности** (положительное отношение ученика к содержанию урока, стимулирование познавательной активности, инициативы и самостоятельности в процессе обучения)
- принцип **наглядности** (наглядность должна соответствовать целям и задачам занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей);
- принцип **воспитывающего обучения** (пример педагога, своевременное начало урока, наличие правил и норм поведения)
- принцип **систематичности и последовательности** (давать стройную систему знаний, связывать новые знания с ранее изученными, отслеживать результаты обучения);
- принцип **прочности** (систематическое повторение, стимулирование самостоятельной работы, систематический контроль и оценка)

1.3.2. Методы обучения

- словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразности их выполнения)
- наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения педагогом или с помощью ученика)
- проверки на практике (выполнение упражнения учениками целиком для простых упражнений и пошагово, а затем целиком для сложных)

1.4. Направленность программы Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

1.5. Цель образовательной программы

Укрепление здоровья детей; привитие детям любви к занятиям физической культурой и спортивным бальным танцам в частности; формирование основных двигательных навыков; физическое и нравственное воспитание.

1.6. Задачи образовательной программы

Обучающие:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (ФУ), подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Развивающие:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- повышение общей физической выносливости;
- устранение и коррекция биомеханических нарушений;
- повышение специфической выносливости опорно-двигательного аппарата по поддержанию правильной осанки;
- формирование правильного типа дыхания;
- создание условий для рациональной разгрузки позвоночника;
- содействие развитию психических процессов (памяти, мышлению др.) в ходе двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к окружающим, честности, отзывчивости;
- воспитание смелости во время выполнения фу.

1.7. Сроки реализации программы

Срок реализации программы составляет 1 год.

1.8. Возраст детей участвующих в реализации программы

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте от 6 до 15 лет.

1.9. Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю по часу, годовая программа рассчитана на 102 учебных часа. Наполняемость групп до 12-ти человек.

1.10. Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы требуются:

- зал площадью минимум 40 м²
- коврики для упражнений на полу
- скакалки
- хореографический станок
- стулья или скамейки

1.11. Ожидаемые результаты:

В процессе реализации программы у обучающихся можно будет наблюдать следующие результаты:

- повысится общая сопротивляемость организма;
- будут устранены деформации опорно-двигательного аппарата,;
- сформируются и закрепятся навыки правильной осанки;
- сформируются своды стоп;
- повысится общая физическая работоспособность до уровня возрастной нормы;
- улучшатся функциональные показатели дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Также в процессе участия в коллективных делах будут сформированы коммуникативные навыки и навыки самообслуживания.

1.12. Формы подведения итогов

Эту задачу педагог решает в соответствии основными нормативами с помощью контрольных тестов и методом наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности. В процессе занятий педагог осуществляет текущий учет, получая оперативную информацию о степени усвоения программного материала занимающимися. Достигнутые результаты можно проверить контрольными занятиями, зачетом.

II. Учебно-тематический план и содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Основы знаний.	4	3	1
1)	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.	0,5	0,5	
2)	Знакомство с программой	0,5	0,5	
3)	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1	
4)	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	2	1	1
2.	Специальная физическая подготовка.	49	9	40
1)	Дыхательная гимнастика.	4	0,5	3,5
2)	Формирование навыка	12	2	10

	правильной осанки.			
3)	Основные упражнения стретчинга	12	2	10
4)	Развитие гибкости.	3	0,5	2,5
5)	Упражнения в равновесии.	3	0,5	2,5
6)	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	5	1	4
7)	Суставная гимнастика.	2	0,5	1,5
8)	Упражнения на координацию.	5	1	4
9)	Упражнения на расслабление.	3	1	2
3.	Общая физическая подготовка.	46	8	38
1)	Развитие физических качеств: сила, выносливость.	23	4	19
2)	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота.	23	4	19
4	Итоговое занятие	3	1	2
1)	Проверка уровня освоения образовательной программы: тестирование	2,5	0,5	2
2)	Подведение итогов обучения за год	0,5	0,5	
Итого часов		В течение года		
		102	21	81

2.2. Содержание программы обучения

I. Основы знаний

Теория

Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в учреждении.

Практика

Построение, приветствие, знакомство правилами использования инвентаря.

II. Специальная физическая подготовка.

2.1. Дыхательная гимнастика

Теория

Объяснение принципов правильного дыхания и влияние дыхания на расслабление мышц человека.

Практика

Дыхание под счет, медленное дыхание, задержка дыхания.

2.2. Формирование навыка правильной осанки.

Теория

Влияние правильной осанки на эстетическую красоту и здоровье человека.

Практика

Комплекс основных хореографических упражнений у станка, позиции ног в классической хореографии

2.3. Основные упражнения стретчинга

Теория

Влияние правильного дыхания на расслабление мышц. Положительное влияние растяжки на здоровье суставов и мышц.

Практика

Обязательный разогрев мышц перед выполнением упражнений. Упражнения направленные на растяжку мышц рук, спины, ног. В заключении образовательной программы выполнение шпагата в трех направлениях.

2.4. Развитие гибкости.

Теория

Правильное дыхание на всех фазах выполнения упражнений. Принципы работы в парах.

Практика

Наклоны; растяжки, упражнения в парах, упражнения на ковриках.

2.5. Упражнения в равновесии

Теория

Влияние равновесия на поддержание правильной осанки в движении. Правильность выполнения упражнений.

Практика

Стойка на одной ноге, «ласточка» и др. упражнения, направленные на контроль тела в вертикальном положении при одновременной работе свободных конечностей.

2.6. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Теория

Разъяснение таких понятий как натянутые мышцы и напряжение в мышцах.

Практика

Высокие прыжки под медленный счет, подъемы на стопе у хореографического станка.

2.7. Суставная гимнастика.

Теория

Важность подготовки суставов при выполнении физических упражнений для минимизации возможных травм.

Практика

Разработка суставов рук и ног. Круговые движения в тазобедренных, коленных, плечевых, локтевых суставах.

2.8. Упражнения на координацию

Теория

Влияние координации на обучение более сложным спортивным техническим элементам.

Практика

Прыжки с поворотом тела на 180, 360 градусов, наклоны назад, упражнения, выполняемые разноименными ногой и рукой.

2.9. Упражнения на расслабление

Теория

Важность своевременного отдыха мышц. Правильное дыхание.

Практика

Расслабление рук, шеи, туловища, посегментное расслабление на различное количество счетов.

III Общая физическая подготовка.

3.1. Развитие физических качеств: сила, выносливость

Теория

Важность упражнений для формирования мышечного корсета тела.

Практика

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для верхнего и нижнего пресса, «планка» на время, приседания, прыжки на скакалке.

3.2. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота.

Теория

Понятия ловкости и быстроты. Их важность в спортивной и повседневной жизни.

Практика

Спонтанное выполнение упражнений с ускорением на первом этапе.

IV. Итоговое занятие

Теория

Правильность выполнения контрольных упражнений, время отведенное на каждое упражнение

Практика

Выполнение упражнений в соответствии с описанием педагога. Основные контрольные упражнения: на гибкость (наклон), силовые (пресс и отжимания на время), на выносливость (прыжки на скакалке на время). Подведение итогов года.

III. Основные нормативы для детей разных возрастов

3.1. Силовые нормативы:

Отжимания от пола (время выполнения 1 минута)		
Возраст	Девочки	Мальчики
6-7	3	5
8-10	6	10
11-12	10	15
13-15	15	20
Подъем корпуса из положения лежа (время выполнения 1 минута)		
Возраст	Девочки	Мальчики
6-7	5	10
8-10	10	15
11-12	15	20
13-15	20	25

3.2. Норматив для оценки гибкости:

Наклон вперед с прямых ног стоя на скамейке. Для всех возрастов норматив считается выполненным при положении кончиков пальцев рук на 5 сантиметров (и более) ниже уровня скамейки.

3.3. Нормативы для оценки выносливости:

Прыжки со скакалкой (время выполнения 1 минута)		
Возраст	Девочки	Мальчики
6-7	30	30
8-10	50	60
11-12	80	100
13-15	120	140

1V. Литература

4.1. Для педагога:

1. Основы теории и методики физической культуры, ред. Бужеловский, М, 2006
2. Погадаев Г.И., под редакцией Кофмана Л.Д. Настольная книга учителя физической культуры, М, 2008
3. Пионтковска А., Плошай Е. Здоровье и красота, Варшава, 2004
4. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика, Л, 2009
5. Иванова О.А. «Формула красоты», М, 2005
6. Энциклопедия Спортивная гимнастика, М, 2006
7. Лекции ведущих профессоров НГУ Физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта по дисциплинам: Теория и методика физической культуры, Физиология, Биомеханика, Педагогика.

4.2. Для обучающихся:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого, М, 2008
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет, М, 2004
3. Хамзин Х. Сохранить осанку-сберечь здоровье, М. 2004
4. Шефнер И.В. Дружи с гимнастикой, М, 2005

МАОУ-СОШ №2

**Объединение дополнительного образования
«ОФП»**

Руководитель: Вдовин Е.И.

**Объединение дополнительного образования
«Силовая подготовка»**

Руководитель: Богданович Ю.Н.

МАОУ-СОШ №2

**Объединение дополнительного образования
«Профессиональная ориентация в сфере
здравоохранения»**

Руководитель: Рудницкая О.Ш.

**Объединение дополнительного образования
«Экономика для учащихся 8-9 классов»**

Руководитель: Санукевич О.В.

**Объединение дополнительного образования
«Педагогика»**

Руководитель: Ляпустина Т.В.

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Основы знаний.	4	3	1
5)	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.	0,5	0,5	
6)	Знакомство с программой	0,5	0,5	
7)	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1	
8)	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	2	1	1
2.	Специальная физическая подготовка.	49	9	40
6)	Дыхательная гимнастика.	4	0,5	3,5
7)	Формирование навыка правильной осанки.	12	2	10
8)	Основные упражнения стретчинга	12	2	10
9)	Развитие гибкости.	3	0,5	2,5
10)	Упражнения в равновесии.	3	0,5	2,5
6)	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	5	1	4
7)	Суставная гимнастика.	2	0,5	1,5
8)	Упражнения на координацию.	5	1	4
9)	Упражнения на расслабление.	3	1	2
3.	Общая физическая подготовка.	46	8	38
1)	Развитие физических качеств: сила, выносливость.	23	4	19
2)	Развитие физических качеств: ловкость, быстрота.	23	4	19
4	Итоговое занятие	3	1	2
1)	Проверка уровня освоения образовательной программы: тестирование	2,5	0,5	2
2)	Подведение итогов обучения за год	0,5	0,5	
Итого часов		В течение года		
		102	21	81