


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

Утверждаю
Директор школы:


Малафеева Е.В.

Протокол № 72 от 24.08.2016 г.

Согласовано
Председатель НМС:
Суханова О.В.
протокол заседания НМС
№ 7 от 23.08.2016 г.

Рассмотрено
На заседании ШМО:
Богданова С.В.
протокол заседания ШМО
№ 3 от 06.06.2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Секция «Общая физическая подготовка» 6 класс.

Возраст детей: 12– 13 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в неделю – 2
Количество часов за год: 66 ч.

Составитель: учитель физической культуры
Морозов Владимир Иванович

г. Радужный

Пояснительная записка

Программа физкультурно - спортивной направленности предназначена для работы с подростками в возрасте с 12 лет до 13 лет. Охвачена вся система подготовки: техническая, физическая, тактическая. Психологическая, теоретическая. Средства и методы восстановления работоспособности подростков, контроль за состоянием здоровья спортсменов, подготовка к судейской деятельности.

Содержание дополнительной образовательной программы ориентировано на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Особое внимание обращено на формирование правильной осанки учащихся. Занятия насыщены разнообразными упражнениями, такими как бег, прыжки, метание, акробатическим элементов, что способствует более эффективному совершенствованию двигательных способностей младших школьников.

Содержание и материал разноуровневой программы дополнительного образования детей организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

"Стартовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

"Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

"Продвинутый уровень". Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Новизна программы состоит в том, что в программу были дополнительно включены ряд заданий и упражнений сложные по технике выполнения, а так же в специальную физическую подготовку добавлены нестандартные подходы развития двигательных способностей.

Актуальность программы заключена в принципе построения учебно-тренировочного процесса – универсальности в построении задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся и в тоже время индивидуальный подход к каждому, изучение его особенностей. Программа обучающая, она создает предпосылку для успешного овладения детьми и подростками широким арсеналом тренировочных средств, помогает повышать уровень подготовленности и функциональных возможностей ученика от одного года обучения к другому.

Педагогическая целесообразность

Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сфере. Основным показателем работы по программе является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, физической, технической, теоретической подготовленности программы объясняется содействием всестороннему физическому развитию; всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям.

Занятия в спортивных секциях обучения имеют особое значение, так как здесь начинается воспитание устойчивого интереса детей к повышению двигательной активности с помощью разнообразных спортивных и игровых средств.

Цель дополнительной образовательной программы:

Повышение уровня физических качеств: силы, быстроты, ловкости. Приобщение к здоровому образу жизни

Задачи:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- укрепление здоровья.

Формы и методы обучения.

Основными формами проведения ОФП, являются: групповые занятия, которые отвечают здоровому образу жизни, предусматривают необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области в том, что предлагаемые формы и методы их реализации, в большей степени носят нестандартный подход обучения.

Практические занятия по программе связаны с использованием различного оборудования и инвентаря.

В структуру программы входят: выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовленности.

На занятиях дети знакомятся с техникой выполнения элементов и упражнений. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному», придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения является разъяснение ребенку последовательности действий, в основе чего лежат характерные для реализации программы методические приемы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 12- 13 лет.

Сроки реализации образовательной программы 1 год.

Формы занятий:

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Теоретическая часть занятий при работе включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Ожидаемые результаты освоения программы

Учащиеся должны уметь в конце учебного года:

1. Подтягиваться на перекладине из положения виса 3-5 раз.
2. Держать равновесие на одной ноге.
3. Выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа.
4. Бегать равномерно и с ускорением.
5. Прыгать в длину с места.
6. Метать малый мяч с места в цель и на дальность.
7. Ловить, вести, передавать мяч на месте и с шага. Индивидуально и в парах

Контрольные нормативы

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

Бег на 30 м с высокого старта. Бег 60 м-100 м с низкого старта.

Забег производится по прямой беговой дорожке. По команде «На старт, внимание, марш» участники бегут к финишу и финишируют.

Участвует не менее 2 человек. Результат регистрируется по ручному секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Бег 500 м . Бег 800 м. Бег 1000 м. Бег 1500. Бег 2000 м. Бег 3000 м.

Выполняется на ровной беговой дорожке. Отсчет времени производится по секундомеру с точностью до секунды.

Прыжок в длину с места.

Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги.

*Челночный бег 4*10*

Перед началом забега на линии старта для каждого испытуемого кладут два кубика. По команде « на старт», испытуемые выходят к линии старта. По команде «марш», бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «марш» и выключают в момент касания кубиком пола.

Комплексное упражнение за 1 минуту.

По команде «упражнение начинай», включают секундомер, на 30 сек. И.П. - лежа, ноги фиксирует напарник, руки за головой. Испытуемый поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в И.П. По команде «стоп», участник принимает И.П. упор лежа и выполняет сгибание, разгибание рук в упоре лежа 30 сек. По команде «стоп», подсчитывается общее количество раз.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

И.П. - лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «начинай», испытуемый выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращается в И.П. и т.д. В протокол записывается число отжиманий.

Приседание на одной ноге (пистолетик).

Испытуемый поочередно приседает на правой ноге без перерыва, потом на левой ноге. Результат вносится по наименьшей сумме. Упражнение выполняется без остановок.

Прыжки на скакалке за 1 минуту.

При выполнении этого упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 1 минуту. При задевании ногами скакалки и вынужденной остановке испытуемый продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за 1 минуту записывается в протоколе.

Подтягивание на перекладине.

По команде «начинай», испытуемый производит подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки (хват сверху). Выполняется плавно, без рывков. При выгибании тела сгибанием ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных упражнений записывается в п

Учебно-тематический план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	2	2	-	Наблюдение , опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	Наблюдения
	Легкая атлетика	18	1	17	Наблюдения
	Гимнастика	10	1	9	Наблюдения
	Подвижные и спортивные игры	28	1	27	Наблюдения

Содержание учебного плана

Основы знаний(2):

Техника безопасности во время занятий. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Правила проведения различных соревнований.

Общеразвивающие упражнения (8):

Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении; упражнения на развитие физических качеств.

Лёгкая атлетика (18):

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. Бег 30 м., бег 1000м., бег 2000м. Челночный бег. Прыжки в длину с места.

Гимнастика (10):

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъём туловища из положения лежа на спине за 30 сек, наклон вперед сидя, ОРУ на развитие физических качеств.

Подвижные и спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Передачи волейбольного мяча в парах. Передачи, ведение баскетбольного мяча. Броски баскетбольного мяча в кольцо с различных точек, с 3 метров. Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Пионербол» по правилам волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам «Баскетбол». Подвижная игра «Перестрелка».

Методическое обеспечение

Основная форма занятий - внеурочная.

Эффективность усвоения данной программы во многом определяется применяемыми методами, приёмами и организационными формами обучения.

Практические методы обучения: разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Форма организации детей на занятиях: Фронтальный, индивидуальный, групповой, в парах, коллективный.

Способ выполнения упражнения: Поочерёдный, поточный, попеременный, одновременный.

Методы организации учебно – воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический, репродуктивный.

Форма контроля: вводный, текущий, итоговый, соревновательный.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, гимнастические маты, секундомер, скакалки, баскетбольные кольца, сетка волейбольная.

Список литературы.

1. Баландин Г.А., Физкультура в современной школе. – М. «Советский спорт» 2004
2. Богословский Б.П., Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию. – М.»Просвещение» 1998
3. Вайнбаум Я.С., Дозирование физических нагрузок школьников. – М.»Просвещение» 1991
4. Зеличенка В. Судейство соревнований по лёгкой атлетике. – М. «Олимпия Пресс» 2003

5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М. «Физкультура и спорт» 1998

6. Колгушкин А.Н. Целебный холод воды. – М. «Физкультура и спорт» 1986

КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Окт.	04	18.50-19.30	Беседа.	1	Первая медицинская помощь при травмах.	Спортзал	Опрос
2	Окт.	04	19.35-20.15	Беседа.	1	Правила проведения соревнований.	Спортзал	Опрос
						Общеразвивающие упражнения (8).		
3	Окт.	11	18.50-19.30	Беседа.	1	Техника безопасности при выполнении ОРУ.	Спортзал	Метод наблюдения
4	Окт.	11	19.35-20.15	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения	Спортзал	Метод наблюдения
5	Окт.	18	18.50-19.30	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения	Спортзал	Метод наблюдения
6	Окт.	18	19.35-20.15	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения	Спортзал	Метод наблюдения
7	Окт.	25	18.50-19.30	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения.	Спортзал	Метод наблюдения
8	Окт.	25	19.35-20.15	Практика	1	Круговая тренировка.	Спортзал	Метод наблюдения
9	Нояб.	01	18.50-19.30	Практика	1	Круговая тренировка.	Спортзал	Метод наблюдения

10	Нояб.	01	19.35-20.15	Практика	1	Правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Спортзал	Метод наблюдения
11	Нояб.	08	18.50-19.30	Практика	1	Высокий старт, стартовый разгон.	Спортзал	Метод наблюдения
12	Нояб.	08	19.35-20.15	Практика	1	Бег на 30 метров с высокого старта.	Спортзал	Метод наблюдения
13	Нояб.	15	18.50-19.30	Практика	1	Челночный бег.	Спортзал	Метод наблюдения
14	Нояб.	15	19.35-20.15	Практика	1	Бег на 1000 метров.	Спортзал	Метод наблюдения
15	Нояб.	22	18.50-19.30	Практика	1	Прыжки в длину с места.	Спортзал	Метод наблюдения
16	Нояб.	22	19.35-20.15	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения.	Спортзал	Метод наблюдения
17	Нояб.	29	18.50-19.30	Практика	1	Челночный бег.	Спортзал	Метод наблюдения
18	Нояб.	29	19.35-20.15	Практика	1	Бег на 1000 метров.	Спортзал	Метод наблюдения
19	Дека.	06	18.50-19.30	Практика	1	Бег с изменением темпа.	Спортзал	Метод наблюдения
20	Дека.	06	19.35-20.15	Практика	1	Прыжки в длину с места.	Спортзал	Метод наблюдения
21	Дека.	13	18.50-19.30	Практика	1	Челночный бег.	Спортзал	Метод наблюдения

22	Дека.	13	19.35-20.15	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения.	Спортзал	Метод наблюдения
23	Дека.	20	18.50-19.30	Практика	1	Челночный бег.	Спортзал	Метод наблюдения
24	Дека.	20	19.35-20.15	Практика	1	Бег на 1000 метров.	Спортзал	Метод наблюдения
25	Дека.	27	18.50-19.30	Практика	1	Бег с изменением темпа.	Спортзал	Метод наблюдения
26	Дека.	27	19.35-20.15	Практика	1	Прыжки в длину с места.	Спортзал	Метод наблюдения
27			18.50-19.30	Практика	1	Челночный бег.	Спортзал	Метод наблюдения
28			19.35-20.15	Практика	1	Техника безопасности и правила выполнения физических упражнений.	Спортзал	Метод наблюдения
29			18.50-19.30	Практика	1	Подъем туловища из положения лежа.	Спортзал	Метод наблюдения
30			19.35-20.15	Практика	1	Подтягивание в висе на перекладине.	Спортзал	Метод наблюдения
31			18.50-19.30	Практика	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Спортзал	Метод наблюдения
32			19.35-20.15	Практика	1	Наклон вперед в положении сидя.	Спортзал	Метод наблюдения
33			18.50-19.30	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств.	Спортзал	Метод наблюдения

34			19.35-20.15	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств	Спортзал	Метод наблюдения
35			18.50-19.30	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств	Спортзал	Метод наблюдения
36			19.35-20.15	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств	Спортзал	Метод наблюдения
37			18.50-19.30	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств	Спортзал	Метод наблюдения
38			19.35-20.15	Практика	1	Правила безопасности на занятиях спортивных и подвижных игр.	Спортзал	Метод наблюдения
39			18.50-19.30	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортзал	Метод наблюдения
40			19.35-20.15	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортзал	Метод наблюдения
41			18.50-19.30	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортзал	Метод наблюдения
42			19.35-20.15	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортзал	Метод наблюдения
43			18.50-19.30	Практика	1	Упражнения с баскетбольными мячами.	Спортзал	Метод наблюдения
44			19.35-20.15	Практика	1	Упражнения с баскетбольными мячами.	Спортзал	Метод наблюдения
45			18.50-19.30	Практика	1	Броски мяча в кольцо с различных точек	Спортзал	Метод наблюдения

46			19.35-20.15	Практика	1	Броски мяча в кольцо с различных точек	Спортзал	Метод наблюдения
47			18.50-19.30	Практика	1	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Спортзал	Метод наблюдения
48			19.35-20.15	Практика	1	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Спортзал	Метод наблюдения
49			18.50-19.30	Практика	1	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Спортзал	Метод наблюдения
50			19.35-20.15	Практика	1	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Спортзал	Метод наблюдения
51			18.50-19.30	Практика	1	Упражнения с волейбольными мячами.	Спортзал	Метод наблюдения
52			19.35-20.15	Практика	1	Упражнения с волейбольными мячами.	Спортзал	Метод наблюдения
53			18.50-19.30	Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортзал	Метод наблюдения
54			19.35-20.15	Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортзал	Метод наблюдения
55			18.50-19.30	Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортзал	Метод наблюдения
56			19.35-20.15	Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортзал	Метод наблюдения
57			18.50-19.30	Практика	1	Эстафеты с элементами баскетбола.	Спортзал	Метод наблюдения

58			19.35-20.15	Практика	1	Эстафеты с элементами баскетбола.	Спортзал	Метод наблюдения
59			18.50-19.30	Практика	1	Эстафеты с элементами баскетбола.	Спортзал	Метод наблюдения
60			19.35-20.15	Практика	1	Эстафеты с элементами баскетбола.	Спортзал	Метод наблюдения
61			18.50-19.30	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортзал	Метод наблюдения
62			19.35-20.15	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортзал	Метод наблюдения
63			18.50-19.30	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортзал	Метод наблюдения
64			19.35-20.15	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортзал	Метод наблюдения
65			18.50-19.30	Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортзал	Метод наблюдения
66			19.35-20.15		1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортзал	Метод наблюдения