

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Центр детского творчества ст. Отрадной

УТВЕРЖДЕНО:

на ПС протокол

от «08» 09 2014 г. № 1

Директор

Калиниченко Т.А.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Кружок

**«Общая физическая
подготовка»**

срок реализации 3 года

модифицированная

возраст обучающихся 8-11 лет

Педагог дополнительного
образования:

Капшукова Т.Н.

Программа реализуется с 2014 года

Пояснительная записка

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья: достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; формирование моральных и волевых качеств, развитие и совершенствование движений детей.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Для достижения этих слагаемых необходимо детям помочь приобрести знания в области физической культуры и спорта. Систематические занятия должны способствовать созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределению. Основная роль на занятиях ОФП для учащихся 1-4 классов уделяется подвижным играм, так как они являются решением комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности, развития и его разнообразных двигательных способностей. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений.

Данная программа составлена на основе программы «1-4 А.П. Матвеева», «УМК Гармония», «Классическая начальная школа», В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания», так как все эти программы, в комплексе позволяют наиболее максимально и доступно достигать поставленные цели, целесообразней было их объединить воедино. Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей.

Цель:

- содействие развитию основных физических качеств школьника, укрепление здоровья;

Задачи:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать и совершенствовать движения детей, вырабатывать ловкость, скоростные качества, закреплять навыки основных приёмов;
- придать двигательной деятельности детей стройность, превратить её в увлекательный, организованный процесс физического развития;
- формирование моральных и волевых качеств личности;

- воспитание коллективизма, чувства ответственности, взаимопонимания;
- воспитывать желание быть здоровым, самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять в целях отдыха.

В результате освоения данной программы дети должны достигнуть следующего уровня физической подготовки: знать способы и особенности движений и передвижений, терминологию разучиваемых упражнений, основы общей и индивидуальной личной гигиены, о причинах травматизма на занятиях физической культуры. Научиться самостоятельно составлять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений, а самое главное уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. Основные задачи теоретических занятий – дать знания по истории, теории и методике физической культуры, о гигиене, о технике безопасности, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- **Вводная часть** - спортивные упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах).
- **Основная часть**, которая включает в себя упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры, упражнения в лазанье, в равновесии, преодолении препятствий.
- **Заключительная часть** включает ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры.

Занятия проводятся преимущественно в игровой и соревновательной формах. При изучении теоретического материала используется беседа как метод обучения и представляет собой вопросно-ответную форму.

Программа соответствует возрастным и психологическим особенностям занимающихся в кружке.

Программа составлена на 3 года обучения.

Режим работы кружка:

1 год обучения 72 часа – 2 раза в неделю по 1 часу.

2 год обучения 72 часа – 2 раза в неделю по 1 часу.

3 год обучения 72 часа – 1 раз в неделю по 2 часа.

Возраст воспитанников в кружке:

1 год обучения – 8-10 лет

2 год обучения – 9-10 лет.

3 год обучения - 10-11 лет.

Количество детей в кружке – 15 человек в каждой группе.

В группах занимаются дети одного возраста, что способствует лучшему усвоению учебного материала и равномерному развитию и совершенствованию двигательных способностей.

**Учебно-тематический план занятий
1-го года обучения**

№	Наименование темы	Всего часов	Количество часов в неделю		
			Индив. занятия	Теория	Практика
1	Легкая атлетика	12		0,5	11,5
2	Футбол	12		0,5	11,5
3.	Баскетбол	14		0,5	13,5
4.	Волейбол	10		0,5	9,5
5.	Гимнастика	11		0,5	10,5
6.	Кроссовая подготовка	13		2	11
	Итого:	72		4,5	67,5

**Учебно-тематический план занятий
2-го года обучения**

№	Наименование темы	Всего часов	Количество часов в неделю		
			Индивид.	Теория	Практика
1	Легкая атлетика.	17		2	15
2	Футбол.	8		1	7
3.	Ручной мяч.	14		0,5	13,5
4.	Баскетбол.	12		0,5	11,5
5.	Волейбол.	6		0,5	5,5
6.	Гимнастика.	9		0,5	8,5
7.	Кроссовая подготовка.	6		0,5	5,5
	Итого:	72		5,5	66,5

**Учебно-тематический план занятий
3-го года обучения**

№	Наименование темы	Всего часов	Количество часов в неделю		
			Индивид.	Теория	Практика
1	Легкая атлетика.	14		1,5	12,5

	Кроссовая подготовка.	12		1	11
2	Футбол.	12		0,5	11,5
3.	Ручной мяч.	8		0,5	7,5
4.	Баскетбол.	10		0,5	9,5
5.	Волейбол.	16		0,5	15,5
	Итого:	72		4,5	67,5

Программа 1-го года обучения

1. Легкая атлетика. Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике. Ходьба и бег, ходьба с изменением частоты шагов, с замедлением и ускорением.

Прыжки. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги, прыжки в длину через натянутую веревку, многоскоки, 8 прыжков.

Метание. Метание малого мяча на дальность через высокое препятствие, в цель, бег на короткие дистанции.

Практическое занятие. Игры «Поезд», «Самолеты», «Принеси предмет», «Охотники и зайцы», «Медведь и пчелы».

Методические рекомендации. Учащиеся должны уметь и знать:

- Правила поведения на занятиях легкой атлетики.
- Выполнять высокий старт.
- Быстро бежать, знать свой результат в беге на 30 метров.
- Метать мяч на дальность правой и левой рукой.

Итог: Кросс 500 м.

2. Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема.

Участие в соревнованиях с другими кружками.

3. Баскетбол. Основы техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры.

Практическое занятие. Техника нападения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Техника защиты.

4. Волейбол. Правила игры в волейбол. Общая и специальная физическая подготовка.

Практическое занятие. Техника нападения. Действия без мяча (перемещения и стойки). Действия с мячом.

5. Гимнастика. Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну по одному, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые руки, повороты на месте, направо (налево), переступание, равнение в затылок в колонне. Выполнение команд: «Шагом, марш!», «На месте, шагом, марш!», «Группа, стой!».

Общеразвивающие упражнения – основные положения рук, движения руками, основные движения туловища и ногами, упражнения с палками и мячами.

Бег в среднем и быстром темпе с изменением направления, частоты и ритма.

Лазание и перелазанье – лазанье по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях, подтягивание на животе по горизонтальной скамейке.

Акробатические упражнения – группировка, перекаты в группировке.

Упражнения в равновесии – стойка на носках на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, танцевальные упражнения.

Танцевальные упражнения – шаги с подскоком, приставные шаги, шаги галопом в сторону.

Прыжки при изменении длины, частоты и ритма.

Практическое занятие. Выполнение упражнений, игровые упражнения: ходьба «гуськом», «Попробуй, поймай», «Чей мяч дальше», «Кто лишний», «Ястреб и утки», «Бой петухов», «Выталкивание из круга».

Методические рекомендации. Если на занятиях предстоит выполнять упражнения на быстроту и выносливость, то нужно начинать с упражнений на быстроту, они применяются во вводной и основной частях урока, на выносливость – в основной, а на развитие гибкости в любой части урока.

Итог: Сдача обязательного минимума. Опорные прыжки, повороты, приставной и переменный шаг, соскок, прогнувшись, соскок махом назад, переворот боком, стойка на руках с помощью.

6. Кроссовая подготовка «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Совушка», «Пионербол» и т.д. Игры с элементами спортивных игр.

Методические рекомендации. Игры должны быть на каждом занятии по выбору учителя, в зависимости от цели занятия.

Итог: Самостоятельное проведение игры учеником.

7. Контрольные испытания, соревнования. Текущий и итоговый учет. По данным текущего учета учитель вносит необходимые коррективы. В учет входит выполнение программы, учет результатов соревнований, рост спортивных достижений.

В итоговом зачете отражаются результаты за год.

Программа 2-го года обучения.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Ходьба. Медленный бег на слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. Разновидность ходьбы (на носках, пятках, в полуприсяде). Бег на скорость 30 м. Бег из различных исходных положений (из упора на коленях, из упора присев, сидя спиной по направлению бега). Высокий и низкий старт. Кросс 300-500 м. Финиширование.

Прыжки. Прыжки на месте на обеих ногах с поворотом 90° через короткую скакалку. Прыжки в длину с места или с разбега.

Метание. Метание малого мяча из-за головы, с расстояния до 6 м., метание мяча на дальность.

Практическое занятие. Выполнение предусмотренных норм по легкой атлетике.

Игры. «Кто сильнее?», «Пушкари», «С кочки на кочку», «Мыши и кот» и др.

Методические рекомендации.

Лёгкоатлетические упражнения следует проводить преимущественно в игровой и соревновательной формах желательно на свежем воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

- Умение метать мяч в цель с расстояния 6м.
- Знать низкий и высокий старт.
- Уметь медленно и равномерно бежать в течение 2,5 мин.

Итог: Товарищеская встреча. Многоборье.

2. Футбол. Правила игры в футбол. Техника игры в футбол: классификация и терминология технически приемов игры в футбол. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях.

Практическое занятие.

3. Ручной мяч. Ручной мяч. Ловля и передача мяча в парах простейшим способом. Броски мяча в цель в медленном беге, в ходьбе. Ловля и передача мяча в тройках и кругу простейшим способом. Эстафеты с элементами передач, ведения и бросков.

4. Баскетбол. Основы техники и тактики игры. Правила игры в баскетбол. Общая и специальная физическая подготовка.

Практическое занятие. Техника нападения. Техника передвижения. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами. Остановки. Повороты на месте. Техника защиты.

5. Волейбол. Правила игры в волейбол. Общая и специальная физическая подготовка. **Практическое занятие.** Действия без мяча. Действия с мячом: передачи мяча; подача мяча; нападающие удары. Техника защиты. Действие без мяча. Действия с мячом.

6. Гимнастика. Построение и перестроение.

Построение в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две.

Повороты направо, налево, размыкание приставными шагами.

Изучение комплекса утренней гимнастики. Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча в двух шеренгах, стоя лицом друг к другу, способами из-за головы, груди. Акробатические упражнения.

Перекат назад-вперед, из упора присев, до упора присев, из положения лежа на груди, руки вверх перекал в сторону, кувырок вперед из упора присев.

Танцевальные упражнения.

Простейшие сочетания танцевальных шагов, чередование ходьбы на месте с шагом галопа в стороны; переменный шаг.

Лазанье и перелазанье. Лазанье на четвереньках по наклонной, гимнастической скамейке. Перелазанье через препятствия высотой до 90 см, лазанье по канату до 1,5 м.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударом мяча о пол и ходьба по бревну.

Практическое занятие. Закрепление изученных упражнений и их усовершенствование. Игры «Быстро в круг», «Точный поворот», «Сбей кеглю» и др.

Методические рекомендации.

- Уметь выполнять повороты.
- Уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.
- Уметь выполнять кувырки.
- Уметь лазить по канату.

Итог: Зачеты по опорным прыжкам: прыжки в упоре присев, прыжок боком; бревно: приставной и переменный шаг, повороты на одной ноге, соскок прогнувшись.

Кроссовая подготовка. Дыхание при беге. ТБ Передвижения со сменой ходьбы и бега. Чередование бега и ходьбы с сокращением времени на ходьбу. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной) Физические нагрузки и их контроль. Эстафеты с ускорениями в беге от 20 до 30м. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Эстафеты с ускорениями в беге от 20 до 30м. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Преодоление малых препятствий. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги).

Спортивные эстафеты, соревнования. Игра «Удочка».

7. **Кроссовая подготовка.** Дыхание при беге. ТБ Передвижения со сменой ходьбы и бега. Чередование бега и ходьбы с сокращением времени на ходьбу. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной) Физические нагрузки и их контроль. Эстафеты с ускорениями в беге от 20 до 30м. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Эстафеты с ускорениями в беге от 20 до 30м. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Преодоление малых препятствий. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги).

Программа 3-го года обучения.

1 Легкая атлетика. Бег с изменением длины шагов. Бег с изменением частоты шагов. Ходьба с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», с преодолением 3 -4 препятствий. Первая помощь при травмах. Бег с высоким подниманием бедра.. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы.

Практическое занятие. Выполнение предусмотренных норм по легкой атлетике.

2. Кроссовая подготовка. Дыхание при беге. ТБ Передвижения со сменой ходьбы и бега. Чередование бега и ходьбы с сокращением времени на ходьбу. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной) Физические нагрузки и их контроль. Эстафеты с ускорениями в беге от 20 до 30м. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Эстафеты с ускорениями в беге от 20 до 30м. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Преодоление малых препятствий. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги).

Спортивные эстафеты, соревнования. Игра «Удочка».

3. Футбол. Игровые действия футболиста. ТБ. Передвижения, остановки, рывки. Передвижения, остановки, рывки. Ведение мяча перед собой по прямой линии. Игра: «Мяч ловцу». Техника удара по катящемуся мячу внешней стороной подошвы. Удары по мячу в кругу с остановкой мяча подошвой. Удары по воротам. Игра по футболу по упрощённым правилам на маленькой площадке.

Спортивные эстафеты, соревнования, игра: «Мяч ловцу», «Овладей мячом».

4. Ручной мяч. Ручной мяч. Ловля и передача мяча в парах простейшим способом. Броски мяча в цель медленном беге, в ходьбе. Ловля и передача мяча в тройках и кругу простейшим способом.

Эстафеты с элементами передач, ведения и бросков.

5. Баскетбол. Ловля и передача мяча в треугольниках. Ловля и передача мяча в квадратах, в кругу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге.

6. Волейбол. Передачи мяча в кругу, по высокой траектории. Передача мяча в парах после подброса перед собой. Учебная игра в пионербол. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах в кругах. Ведение мяча с изменением направления.

Спортивные эстафеты, соревнования, игры «Вызови по имени», «Космонавты».

Формы и методы контроля

- беседы с элементами викторин и конкурсов;
- беседы в форме «Вопрос-ответ»;

- контрольные испытания и соревнования;
- участие в общешкольных, районных, краевых соревнованиях

Литература для педагога:

1. Качашкин В.Н.: «Физическое воспитание в начальной школе».
2. Лях В.И.: «Комплексная программа физического воспитания».
3. Мотвеев А.П. «Программа 1-4» :М «Просвещение» 1986 г.
4. Сорокина Н.И. Сорокин С.А.: «Физкультура в 1 классе» 1992г.

Литература для детей:

1. Былеева Л.В. «Подвижные игры».
2. Оставец В.П. «Спортивные игры».
3. Портных Ю.И. «Спортивные игры».
4. Фридман М.Г. «Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха».