

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР
ТЮЛЯЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «29» августа 2023 года



«Утверждаю»
Директор МБУДО ДООЦ
А.Р. Шайхутдинов
Приказ № 59
от «29» августа 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель: педагог
дополнительного образования:
Гаязов М.Г.
Киямов А.А.

Тюлячи, 2023 г.

Пояснительная записка.

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время. Одним из направлений данной работы являются занятия по общей физической подготовке.

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей по общей физической подготовке имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена в соответствии с «Законом об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Программа по общей физической подготовке включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которые направлены на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, ловкость, скорость, гибкость) в их гармоничном сочетании и предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по ОФП с элементами игрового стретчинга и игровых комплексов.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации. Занятия по общей физической подготовке направлены на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивают физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся, а так же актуальны в связи с возросшей популярностью здорового образа жизни. Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, формирует у учащихся осознанную потребность к занятиям спортом, повышает уровень физической подготовленности, что в дальнейшем поможет в подготовке и сдаче норм ГТО.

Физическая подготовка является фундаментом для освоения любого вида программы. Это та самая основа, "подушка", на которую впоследствии ложится базовый фундамент любого вида спорта. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, получение необходимых теоретических знаний.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты,

выносливости и, в особенности, их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Учащиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь, как бы, по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, замыкая круг.

Занятия по общей физической подготовке:

- способствуют всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья;
- формируют негативное отношение к вредным привычкам (алкоголизму, курению, наркомании);
- воспитывают у детей и подростков морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, решительность, самообладание, и дисциплинированность;
- развивают физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу и прыгучесть;
- развивают двигательную активность, улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляют иммунную систему организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в:

Применении комплексных занятий, в содержание которых включены упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, лыжная подготовка, настольный теннис, волейбол, мини-футбол и т.д.);

Использовании на занятиях соревновательно-игрового метода, который позволит уделить большее внимание таким физическим качествам, которые недостаточно развиваются узкоспециальными упражнениями, относящимися к технике или тактике того или иного вида спорта. Систематические занятия общей физической подготовкой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют формированию у учащихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни.

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи:

Образовательные:

Обучать основам техники выполнения физических упражнений.

Формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.

Формировать физическую культуру личности для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры; ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Формировать правильную осанку.

Развивающие:

Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества подростков, обеспечивающие высокую дееспособность.

Развивать двигательные качества (быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные движения).

Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга.

Развивать умение взаимодействовать в коллективе, доводить начатое дело до конца.

Воспитательные:

Воспитывать волевые и нравственные качества: целеустремленность, решительность, выдержку, самообладание, определяющие формирование личности ребенка.

Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);

Профилактика асоциального поведения.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является то, что она дополнена дополнительными видами спорта с учетом интересов детей в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей), также в программу включено большое количество подвижных игр.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – от 5 до 18 лет.

Зачисление в группы производится на добровольной основе, по представлению заявления от родителей и медицинской справки о состоянии здоровья. Программа предусматривает также работу с одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья, не имеющими медицинских противопоказаний.

Состав групп зависит от степени подготовленности детей, их возраста. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Для усиления эффективности работы с одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья по программе предусмотрена индивидуальная работа. На занятиях используются новые образовательные технологии, инновационные формы и личностно-ориентированный подход, где обучение строится с учетом развитости индивидуальных способностей и уровня сформированности знаний, умений учебного предмета.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Программа рассчитана на два года обучения. 1, 2 года обучения - 6 часов в неделю, в год – 216 часов.

Продолжительность одного занятия - 45 минут.

Формы и режим занятий:

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, работа по подгруппам, индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, беседа, лекция, просмотр видеоматериалов, соревнования и т.д. Занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного директором учреждения.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- соревнования.

Организационно-педагогические условия:

Занятия проводятся в спортивном зале образовательной организации. При проведении занятий используется спортивный инвентарь: гантели, тренажеры, скакалки, свистки, секундомер, теннисные столы, лыжи, палки, мячи разные.

К работе по данной программе допускаются педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и

дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Предметные результаты:

К концу обучения по программе учащиеся:

будут знать:

технику безопасности во время проведения занятий;

правила личной гигиены;

термины;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

основы техники всех видов двигательной деятельности;

научатся:

вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательнo-координационных способностей);

работать с различными мячами;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

В процессе реализации общеобразовательной программы по общей физической подготовке у учащихся будут сформированы:

потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;

уважение к старшим, нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения учащегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства);

толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества);

гражданская позиция;

потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

воспитаны такие качества, как: сила воли, мужество, стойкость, патриотизм, самодисциплина.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы действия:

понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

планировать свои действия на отдельных этапах занятия;

осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

анализировать причины успеха/неуспеха.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы действия:

включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;

работать в группе, управлять поведением партнера;

обращаться за помощью;

формулировать свои затруднения;
 договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
 формулировать собственное мнение и позицию;
 умение выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

Способы определения результативности

1. Педагогическое наблюдение.
2. Анкетирование, тестирование, участие учащихся в соревнованиях, опрос, контрольные и итоговые занятия (тесты, зачет, соревнования).
3. Мониторинг в форме контрольных заданий и тестов.

Контроль за усвоением общеобразовательной программы проводится:

в начале учебного года (входной контроль) с целью определения уровня развития детей, их физических способностей и особенностей организма в форме опроса, наблюдения,;
 в течение учебного года (текущий контроль) с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, готовности детей к восприятию нового материала, выявления детей, отстающих и опережающих обучение в форме наблюдения;
 по окончании изучения темы или раздела (промежуточный контроль) с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, определение результатов обучения в форме соревнования, зачета;
 в конце учебного года или курса обучения (итоговый контроль) с целью определения результатов обучения, получения сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения в форме тестирования, зачета.

В результате реализации данной программы у учащихся:

будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни и повысится мотивация;
 будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, сила, скорость);
 будет укреплено здоровье;
 будет повышена физическая и функциональная подготовленность;
 будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности;
 будет определена возможная спортивная специализация.

Учебный план 1-ого года обучения

№ темы	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
I	Вводное занятие. Входной контроль.	2	-	2	Наблюдение, опрос
II	Теоретическая подготовка.	8	-	8	Наблюдение, опрос
III	Общефизическая подготовка. Контрольное занятие	16	44	60	Наблюдение, зачет
IV	Специальная физическая подготовка. Контрольное занятие	26	84	110	Наблюдение, зачет
V	Лыжная подготовка. Контрольное занятие	2	6	8	Наблюдение, зачет
VI	Гимнастика с элементами акробатики.	2	6	8	Наблюдение, зачет

	Контрольное занятие				
VII	Легкая атлетика. Контрольное занятие	2	6	8	Наблюдение, зачет
VIII	Настольный теннис. Контрольное занятие	2	6	8	Наблюдение, соревнование
IX	Итоговое занятие	2	2	4	Наблюдение, тест, зачет
	Итого:	62	154	216	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

I. Вводное занятие 2 часа.

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с коллективом.

Правила внутреннего распорядка для учащихся. Режим занятий и отдыха.

Знакомство с программой обучения.

Понятие ОФП.

Входной контроль: опрос, наблюдение

II. Теоретическая подготовка 8 часов.

Здоровье и физическое развитие человека.

Образ жизни как фактор здоровья.

Факторы, влияющие на здоровье: образ жизни, питание, оздоровительная гимнастика, экология.

III. Общефизическая подготовка 60 часов.

Дыхательная гимнастика

Теория:

Беседа об органах дыхания.

Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

Практика:

Комплекс дыхательной гимнастики.

Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки».

Общеразвивающие упражнения

• Комплекс упражнений для мышц шейного отдела

Повороты головы: вправо – влево, вверх – вниз.

Наклоны головы вправо – влево.

• Комплекс упражнений для мышц грудного отдела и мышц верхних конечностей

Движения согнутыми и прямыми руками:

в стороны – прямыми, назад – согнутыми.

Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу, в лучезапястном суставе.

Круговые движения в лучезапястных суставах.

Круговые движения в локтевых суставах.

Круговые движения левой и правой рукой: вперёд и назад.

Круговые движения руками вперёд и назад.

Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться.

Отжимания от пола.

• Комплекс упражнений на плечевой пояс и туловище

Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад).

Круговые движения в плечевых суставах.

Наклон влево, вправо.

Наклоны вперёд до касания пола руками

Наклоны вперёд, руки к носкам.

Наклоны туловища: к левой и правой ноге, попеременно.

Круговые движения тазом влево и вправо.

Круговые движения туловищем.

Повороты туловища налево и направо с различным положением рук.

Рукоход.

• Комплекс упражнений для мышц ног

Попеременные махи ногами (вперед, назад, в стороны).

Сгибание и разгибание ног в положении сидя.

Вставание из положения, сидя, скрестив ноги.

Прыжки на месте на обеих ногах скрестно.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Отведения и приведения бёдрами.

Отведение ног влево и вправо.

Приседание, руки вперёд.

Прыжки из положения стоя, со сменой положения ног и рук:

левая нога вперёд правая назад, руки вверх: в прыжке сменить положение ног, руки вниз.

Прыжки из положения стоя, со сменой положения ног и рук:

ноги в стороны одна рука вперёд, другая назад: в прыжке сменить положение рук, ноги вместе.

Выпады вперёд, в стороны, назад, поднимания на носки.

Приседания на двух и одной ноге с опорой и без опоры руками.

Прыжки на месте, с продвижением вперёд

• Комплекс упражнений для мышц стопы

Ходьба на носках с высоко поднятыми коленями.

Ходьба на пятках.

Ходьба на наружных сторонах стопы.

• Комплекс упражнений для укрепления голеностопа и коленных суставов

Прыжки влево, вправо в полуприсяде

Прыжки из стороны в сторону на голеностопе.

Выпрыгивание вверх из положения полуприсяда.

Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Перекаат с пятки на носок и обратно.

• Виды бега

Знакомство с видами бега.

Челночный бег.

Бег на 30 метров на время.

Упражнения на развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты

Теория:

Понятие и характеристика физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск.

ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Чей красивее прыжок?».

Подвижные игры.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Контрольное занятие

Зачёт по теме: «Общесфизическая подготовка».

IV. Специальная физическая подготовка 110 часов.

Бег разной интенсивности

Теория:

Техника бега.

Зоны интенсивности бега.

Практика:

Выполнение беговых упражнений.

Упражнения на формирование навыка правильной осанки

Теория: Что такое осанка?

Что влияет на формирование осанки?

Краткие сведения из анатомии: рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика: Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование правильной осанки: «Чайка», «Кобра», «Вертолет».

Основные упражнения игрового стретчинга

Игровые комплексы.

Теория:

Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Практика:

Упражнения игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея поднимает голову», «Кобра», «Лодочка», «Качели», «Собачка», «Кошечка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «Книжка», «Летучая мышь», «Страус», «Обезьяна лезет за бананами», «Веточка», «Уголок», «Волчонок», «Ванька-встанька», «Ёжик», «Слон».

Повороты и наклоны туловища: «Маятник», «Месяц», «Флюгер», «Стрекоза», «Повороты».

Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер и ног: «Бабочка», «Неваляшка», «Лягушка», «Ножницы», «Бег», «Велосипед», «Паровозик».

Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Кузнечик», «Лошадка», «Медвежонок», «Полу лотос», «Лотос».

Упражнения для развития мышц плечевого пояса: «Замочек», «Зацеп», «Крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «Аист», «Оловянный солдатик», «Цапля», «Ласточка».

Игровые комплексы: «Гуси-лебеди», «Мы топаем ногами», «Вышла мышка».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: поза потягивания, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука.

Упражнения на развитие гибкости

Теория:

Физическое качество – гибкость.

Практика:

Комплексы упражнений на развитие гибкости.

Упражнения на равновесие

Теория: Техника безопасности.

Практика:

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх).

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге.

Упражнение «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты).

Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом).

Легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое.

Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнения «Ласточка».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Упражнения на укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Теория: Профилактика плоскостопия.

БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практика: Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колочкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение.

Сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп.

Игра «Гусеница».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении. Упражнения игрового характера.

Упражнения с применением предметов: гимнастическая палка, мяч, скакалка, мелкие предметы (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара» и другие.

Суставная гимнастика

Теория: Мелкая моторика.

«Наш ум на кончиках пальцев».

Практика: Упражнения на развитие мелкой моторики.

Массаж пальцев.

Гимнастика для суставов.

Игра: «Кулак-ладонь».

Спортивные игры

Теория:

Виды спортивных игр.

Правила поведения при работе с мячом.

Свойства мяча.

Практика:

Игры: футбол, волейбол, баскетбол и т.д.

Упражнения на расслабление

Теория:

Дыхательные упражнения для снятия напряжения.

Релаксация.

Практика:

Релаксационные упражнения: игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».

Школа мяча

Теория:

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика:

Броски, ловля и передача мяча.

Жонглирование.

Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми мячами.

Метание в вертикальную цель.

Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей».

Контрольное занятие

Зачёт по теме: «Специальная физическая подготовка».

V. Лыжная подготовка 8 часов.

Теория:

История лыжных гонок.

Техника безопасности на уроках.

Подбор лыж и палок.

Лыжные мази.

Гигиена одежды и обуви.

Температурный режим.

Практика:

Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный.

Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.

Спуск в высокой, средней, низкой стойке.

Торможение плугом и упором.

Подъём "елочкой, полуёлочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.

Контрольное занятие: зачёт по теме: «Лыжная подготовка».

VI. Гимнастика с элементами акробатики 8 часов.

Теория:

Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека.

Названия снарядов и гимнастических элементов.

Правила безопасности во время занятий.

Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Значение напряжения и расслабления мышц.

Практика:

•Строевые упражнения

Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт.

Ходьба в ногу.

•Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов.

Упражнения с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). **•Акробатические упражнения**

Группировка.

Перекаты.

Кувырок вперед, назад.

Упражнение "мост" самостоятельно и с помощью.

Стойка на лопатках.

Комбинации из разученных упражнений.

Лазанье по канату, висы, упоры.

Опорный прыжок.

Контрольное занятие: зачёт по теме: «Гимнастика с элементами акробатики».

VII. Легкая атлетика 8 часов.

Теория: Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.

Техника безопасности на занятиях.

Влияние бега на здоровье человека.

Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м).

Финиширование.

Медленный бег до 10 мин.

Прыжки в длину с разбега.

Метание малого мяча.

Контрольное занятие: зачёт по теме: «Лёгкая атлетика».

VIII. Настольный теннис 8 часов.

Теория:

Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека при занятиях настольным теннисом.

Правила соревнования по настольному теннису.

Техника:

Стойка игрока.

Передвижение шагами, выпадами, прыжками.

Исходная стойка теннисиста при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Способы держания ракетки.

Правильная хватка ракетки и способы игры.

Практика:

Удары по мячу.

Подачи.

Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Сочетание ударов.

Имитация перемещений с выполнением ударов.
Тренировка ударов сложных подач.
Имитация ударов.
Контрольное занятие: соревнования.

IX. Итоговое занятие 4 часа: тест

Учебный план 2 года обучения

№ темы	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
I	Вводное занятие. Входной контроль.	2	-	2	Тест, зачет
II	Теоретическая подготовка. Контрольное занятие	8	-	8	Наблюдение, опрос
III	Общefизическая подготовка. Контрольное занятие	16	44	60	Наблюдение, зачет
IV	Специальная физическая подготовка. Контрольное занятие	26	84	110	Наблюдение, зачет
V	Лыжная подготовка. Контрольное занятие	2	6	8	Наблюдение, зачет
VI	Гимнастика с элементами акробатики. Контрольное занятие	2	6	8	Наблюдение, зачет
VII	Легкая атлетика. Контрольное занятие	2	6	8	Наблюдение, зачет
VIII	Настольный теннис. Контрольное занятие	2	6	8	Наблюдение, соревнование
IX	Итоговое занятие	2	2	4	Тест, зачет
	Итого:	62	154	216	

Содержание учебного плана 2 года обучения

I. Вводное занятие 2 часа.

Инструктаж по технике безопасности.
Правила внутреннего распорядка для учащихся.
Знакомство с программой обучения.
Входной контроль: тест,зачет

II. Теоретическая подготовка 8 часов.

Теория:

Профилактика простудных заболеваний.
Влияние физических упражнений на организм человека (влияние упражнений на развитие мышц).
Здоровье и развитие человека.
Строение тела человека, работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.
Изменение роста, веса и силы мышц. Воздушные ванны, солнечные ванны.

Контрольное занятие. Опрос.

III. Общефизическая подготовка. 60 часов.

Дыхательная гимнастика

Теория:

Беседа об органах дыхания.

Правила дыхания при выполнении ходьбы, бега, прыжков.

Практика:

Комплекс дыхательной гимнастики.

Игры: «Хомячки», «Подуй на шарик».

Общеразвивающие упражнения

- Комплекс упражнений для мышц шейного отдела

Повороты головы: вправо – влево, вверх – вниз.

Наклоны головы вправо – влево.

- Комплекс упражнений для мышц грудного отдела и мышц верхних конечностей

Движения согнутыми и прямыми руками:

в стороны – прямыми, назад – согнутыми.

Ассиметричные движения руками.

Круговые движения руками вперёд и назад.

Подтягивание прямого туловища из положения, лежа на животе (спине).

Отжимания от пола.

- Комплекс упражнений на плечевой пояс и туловище

Круговые движения в плечевых суставах.

Круговые движения тазом влево и вправо.

Круговые движения туловищем.

Наклоны туловища влево и вправо с хлопком руками над головой.

Наклоны вперёд до касания пола руками.

Наклоны вперёд, руки к носкам.

Наклоны туловища: к левой и правой ноге, попеременно.

Повороты туловища налево и направо с различным положением рук.

- Комплекс упражнений для мышц ног

Попеременные махи ногами (вперед, назад, в стороны).

Выпад ноги влево и вправо в положении сидя.

Прыжки на месте на обеих ногах скрестно.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Прыжки на месте, с продвижением вперёд.

Прыжки на обеих ногах с поворотом на 90° и 180°.

Прыжки вверх – вправо и вверх – влево.

Взмахи ногами вперед, назад и в стороны.

Многоскоки (8 шагов – прыжков с ноги на ногу).

Прыжки из положения стоя, со сменой положения ног и рук:

левая нога вперёд правая назад, руки вверх: в прыжке сменить положение ног, руки вниз.

Прыжки из положения стоя, со сменой положения ног и рук: ноги в стороны одна рука вперёд, другая назад в прыжке сменить положение рук, ноги вместе.

Приседания, руки вперёд.

Приседания на двух и одной ноге с опорой и без опоры на руки.

- Комплекс упражнений для мышц стопы

Ходьба на внутренних и внешних сторонах стопы.

Ходьба на носках и на пятках.

Ходьба широким шагом, с хлопком под поднятой ногой.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

Быстрая ходьба.

Спортивная ходьба с изменением темпа движения.

• Комплекс упражнений для укрепления голеностопа и коленных суставов

Прыжки влево, вправо в полуприсяде.

Выпрыгивание вверх из положения полуприсяды.

Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

• Виды бега

Бег с ускорением.

Кросс без учета времени.

Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.

Упражнения на развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты

Теория:

Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика:

Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск.

ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Послушный мяч», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

Подвижные игры.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Контрольное занятие.

Зачёт по теме: «Общефизическая подготовка».

IV. Специальная физическая подготовка. 110 часов.

Бег разной интенсивности

Теория:

Техника бега.

Зоны интенсивности бега.

Практика:

Выполнение беговых упражнений.

Упражнения на формирование навыка правильной осанки

Теория:

Что такое осанка?

Что влияет на формирование осанки?

Краткие сведения из анатомии: рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика:

Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Укрепление мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование правильной осанки: «Стрекоза», «Полумост», «Морская звезда».

Основные упражнения игрового стретчинга

Игровые комплексы.

Теория: Беседа. «Позвоночник — ключ к здоровью».

Практика: Упражнения игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея поднимает голову», «Кобра», «Лодочка», «Качели», «Собачка», «Кошечка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса — наклоны вперед: «Книжка», «Летучая мышь», «Страус», «Обезьяна лезет за бананами», «Веточка», «Уголок», «Волчонок», «Ванька-встанька», «Ёжик», «Слон».

Повороты и наклоны туловища: «Маятник», «Месяц», «Флюгер», «Стрекоза», «Повороты».

Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер и ног: «Бабочка», «Неваляшка», «Лягушка», «Ножницы», «Бег», «Велосипед», «Паровозик».

Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Кузнечик», «Лошадка», «Медвежонок», «Полу лотос», «Лотос».

Упражнения для развития мышц плечевого пояса: «Замочек», «Зацеп», «Крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «Аист», «Оловянный солдатик», «Цапля», «Ласточка».

Игровые комплексы: «Гуси-лебеди», «Мы топаем ногами», «Вышла мышка».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: поза потягивания, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука.

Упражнения на развитие гибкости

Теория: Физическое качество — гибкость.

Практика: Комплексы упражнений на развитие гибкости.

Упражнения на равновесие

Теория: Техника безопасности.

Практика:

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх).

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге.

«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты).

Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом).

Легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое.

Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнения «Ласточка».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Упражнения на укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Теория:

Профилактика плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практика:

Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение.

Сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп.

Игра «Гусеница».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении. Упражнения игрового характера. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара» и другие.

Суставная гимнастика

Теория:

Мелкая моторика.

«Наш ум на кончиках пальцев».

Практика:

Упражнения на развитие мелкой моторики.

Массаж пальцев.

Гимнастика для суставов.

Игра: «Кулак-ладонь».

Спортивные игры

Теория:

Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча.

Практика:

Игры: футбол, волейбол, баскетбол и т.д.

Упражнения на расслабление

Теория:

Дыхательные упражнения для снятия напряжения. Релаксация.

Практика:

Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация.

Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».

Школа мяча

Теория:

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика:

Броски, ловля и передача мяча.

Жонглирование.

Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми мячами.

Метание в вертикальную цель.

Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей».

Контрольное занятие

Зачёт по теме: «Специальная физическая подготовка».

V. Лыжная подготовка 8 часов.

Теория: История лыжных гонок.

Техника безопасности на уроках.

Подбор лыж и палок. Лыжные мази.

Гигиена одежды и обуви.

Температурный режим.

Практика:

Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный.

Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.

Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение плугом и упором. Подъем "елочкой, полуёлочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.

Контрольное занятие.

Зачёт по теме: «Лыжная подготовка».

VI. Гимнастика с элементами акробатики 8 часов.

Теория:

Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика: Техника безопасности во время занятий.

Название гимнастических снарядов и элементов.

Комплексы упражнений на координацию осанки и развитие мышц.

Гимнастические упражнения для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкость.

Страховка во время занятий.

Гимнастические упражнения:

упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом),

группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке,

перекаты назад из седа в группировку и обратно

перекаты из упора присев назад и боком.

Контрольное занятие.

Зачёт по теме: «Гимнастика с элементами акробатики».

VII. Легкая атлетика 8 часов.

Теория:

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.

Техника безопасности на занятиях.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.

Практика:

Прыжки в длину и высоту.

Команды «Старт», «Финиш».

Понятие о темпе, длительности бега.

Влияние бега на здоровье человека.

Терминология легкой атлетики.

Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Бег с высоким подниманием бедра.

Бег прыжками и ускорением.

Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед).

Бег из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Контрольное занятие.

Зачёт по теме: «Лёгкая атлетика».

VIII. Настольный теннис 8 часов.

Теория:

Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека при занятиях настольным теннисом.

Правила соревнования по настольному теннису.

Техника:

Стойка игрока.

Передвижение шагами, выпадами, прыжками.

Исходная стойка теннисиста при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Способы держания ракетки.

Правильная хватка ракетки и способы игры.

Практика:

Удары по мячу.

Подачи.

Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Сочетание ударов.

Имитация перемещений с выполнением ударов.

Тренировка ударов сложных подач.

Имитация ударов.

Контрольное занятие: соревнования.

IX. Итоговое занятие. 4 часа.