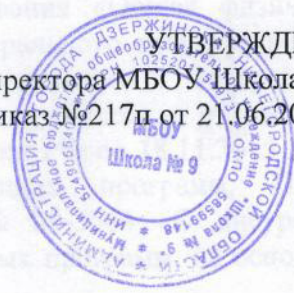


ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
протокол №7 от 21.06.2016г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБОУ Школа №9  
приказ №217п от 21.06.2016г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
физкультурно-спортивной направленности**

**РАЗРАБОТЧИК:**  
руководитель объединения  
дополнительного образования детей  
Е.И.Учуватов

2. Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Хол-во часов	Методическое обеспечение
1	Развитие навыков знаний	3		3	

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Письма Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ, на основании программы В.И.Лях «Физическая подготовка в школе».

Данная программа является адаптированной, реализует физкультурно-спортивную направленность, спортивно-оздоровительное направление развитие личности.

**Программа имеет следующие цели:**

1. Воспитание физически здоровых детей, всестороннее подготовленных к творческому труду.
2. Формирование доминантов на здоровый образ жизни.
3. Широкое привлечение детей к регулярным физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым занятиям.
4. Выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

**Для достижения поставленных целей предполагается решение следующих задач:**

1. Группа оздоровительных задач:  
Формирование понятия «здоровый образ жизни», укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Группа образовательных задач:  
Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
3. Группа задач по гармоничному развитию:  
Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Возраст учащихся 8-15 лет.**

**Срок реализации программы: 1 год.**

**Условия реализации программы:** занятия проходят в просторном, светлом и регулярно проветриваемом помещении (спортивном зале), в теплое время года на спортивной площадке. Во время занятий обучающиеся дети должны быть в свободной и удобной спортивной одежде и сменной обуви (спортивные туфли).

**Ожидаемый результат:**

Обучающиеся должны:

- знать гигиенические правила, правила игры в теннис, волейбол, баскетбол.
- уметь ориентироваться на спортивной площадке.

Данная программа ориентирована на развитие оздоровительно-спортивного потенциала личности, в итоге ее успешной реализации можно ожидать следующие результаты:

1. Понятие о здоровом образе жизни и его выбор;
2. Стабильная наполняемость групп, а значит сплоченный физкультурный коллектив;
3. Укрепление физических качеств;
4. Снижение заболеваемости, а значит улучшение здоровья ребят;
5. Участие в спартакиадах центра и города.

## 2. Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Кол-во часов	Методическое обеспечение
	<b>Раздел: основы знаний</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	

1.	Гигиенические правила	1		1	Санитарные нормы, методическая литература, плакаты, таблицы, учебный кабинет.
2.	Техника безопасности на занятиях	2		2	Санитарные нормы, методическая литература, плакаты, таблицы, учебный кабинет.
	<b>Раздел: подвижные игры</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	
1.	Развитие быстроты		1	1	Мячи, секундомер, наглядные пособия, спортивный зал.
2.	Развитие координации		1	1	Мячи, гимнастическая стенка, маты, наглядные пособия, спортивный зал.
3.	Развитие прыгучести		1	1	Маты, спортивный зал.
4.	Развитие ловкости		1	1	Спортивный инвентарь, спортивный зал, секундомер, учебные пособия
5.	Развитие меткости		1	1	Спортивный инвентарь, спортивный зал, секундомер, учебные пособия
6.	Развитие внимание		1	1	Спортивный инвентарь, спортивный зал, секундомер, учебные пособия
7.	Развитие скорости		1	1	Спортивный инвентарь, спортивный зал, секундомер, учебные пособия
	<b>Раздел: настольный теннис</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
1.	Изучение правил игры в н/теннис	1		1	Пособия по технике безопасности, спортивный зал, ракетки, мячи, теннисный стол.
2.	Обучение технике игры		1	1	спортивный зал, ракетки, мячи, теннисный стол.
3.	Обучение тактике игры		1	1	спортивный зал, ракетки, мячи, теннисный стол.
4.	Одиночные игры на счет		1	1	спортивный зал, ракетки, мячи, теннисный стол.
5.	Парные игры на счет		2	2	спортивный зал, ракетки, мячи, теннисный стол.
	<b>Раздел: Волейбол</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
1.	Изучение правил игры в волейбол	1		1	Мячи, спортивный зал, пособия по технике безопасности
2.	Обучение технике игры		1	1	Мячи, спортивный зал,
3.	Обучение тактике игры		1	1	Мячи, спортивный зал,
4.	Судейская практика		1	1	Мячи, спортивный зал,
5.	Игры на счет		2	2	Мячи, спортивный зал,
	<b>Раздел: футбол</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
1.	Изучение правил игры в футбол	1		1	Мячи, спортивный зал, спортивное поле, пособия по технике безопасности
2.	Обще развивающие упражнения		1	1	Мячи, спортивный зал, спортивное поле,
3.	Обучение технике игры		1	1	Мячи, спортивный зал, спортивное поле,
4.	Обучение тактике игры		1	1	Мячи, спортивный зал, спортивное поле,
5.	Судейская практика		1	1	Мячи, спортивный зал, спортивное поле,
6.	Игры на счет		2	2	Мячи, спортивный зал, спортивное поле,

	<b>Раздел: баскетбол</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	
1.	Изучение правил игры		1	1	Мячи, спортивный зал, пособия по технике безопасности
2.	Обще развивающие упражнения		1	1	Мячи, спортивный зал, пособия по технике
3.	Обучение технике игры		1	1	Мячи, спортивный зал, пособия по технике
4.	Обучение тактике игры		1	1	Мячи, спортивный зал, пособия по технике
5.	Судейская практика		1	1	Учебные пособия.
6.	Игры на счет		2	2	Мячи, спортивный зал, пособия по технике
	<b>ИТОГО:</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	

### **3. Содержание изучаемого курса**

Программа рассчитана на один год обучения и предусматривает следующие содержание:

- основы знаний: физические упражнения - путь к здоровью, работоспособности и долголетию Соблюдение гигиенических правил способствует укреплению здоровья. Взаимодействие людей: как человек может помочь или навредить другому. Доброта хорошее отношение к друзьям и родным - залог успеха и здоровья.

- О.Ф.П. по разделам. Легкая атлетика: техника низкого старта с применением дистанции 30-40м; развитие выносливости в беге 5500м; бег в равномерном темпе до 10 мин, быстро стартовать из различных положений. С помощью бега и прыжков преодолевать полосу препятствий. Метание предметов до 150г из различных исходных положений ( стоя, сидя, лежа). Попадание мячом в цель на расстоянии Юм - для мальчиков. 7 м- для девочек. Гимнастика: строевые упражнения - перестроение из одной шеренги в три, из колонны по одному в колонну по три. Упражнения с предметами. Прыжки с поворотами на 180С и 360С. Прыжки через короткую скакалку. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках с перекатом назад. Мост из положения лежа. Аэробика: разучивание и совершенствование трех комплексов упражнений: умение составить комплекс и провести его. Подвижные игры. Настольный теннис: стойка теннисиста, передвижение мячами, выпадами, прыжками. Подача. Удары без вращения мяча справа, слева. Правила игры.

Перспективы: Условия успешной реализации программы. Для успешной реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Наличие материально-технической базы: спортивного инвентаря (гимнастические маты, мячи, гимнастические обручи, кегли, гимнастические палки, теннисные ракетки и мячи, гимнастическая стенка), спортивный зал, учебный кабинет, секундомер,

2. Наличие учебных пособий- литература с тематикой о здоровом образе жизни, плакаты с техникой обучения, таблицы по тестированию.

Формы занятий. В реализации данной программы автор использует следующие формы занятий: урок - основная форма, который может проходить как в традиционной форме: вводный урок, тренировочный урок, контрольный урок, урок закрепления знаний, умений и навыков; комбинированный урок, экскурсии, общественно-полезный труд, домашняя работа. Уроки проводятся и в традиционной форме: урок фантазирования, урок соревнование, урок-турнир, урок-игра.

Подведение итогов прослеживается на контрольных уроках, на соревнованиях, когда дети показывают свои достижения.

### **4. Нормативно-правовая база**

4.1. Конституция РФ.

4.2. Конвенция ООН о правах ребенка.

4.3. Федеральный закон « Об основных гарантиях прав ребенка»

4.4. Закон об образовании РФ.

## **5. Техника безопасности.**

1. Допуск к занятиям только с разрешения врача;
2. На занятия не опаздывать;
3. Форма для занятий должна соответствовать нормам;
4. Запрещается приходить на занятия с жевательной резинкой;
5. До начала занятий дети к спортивным занятиям не допускаются;
6. На каждом из спортивных снарядов соблюдать следующие правила безопасности:  
на кольцах - сильно не раскачиваться, держаться крепко, не делать опасных трюков.  
на канате - не кататься, при спуске держаться крепко, не прыгать с верху в низ.  
на шведской стенке - сверху не прыгать.  
при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу слишком сильно.  
Запрещается пить холодную воду из крана.
7. Во время проведения занятий на улице:  
к месту занятий передвигаться организованно в колонне по два с дежурным, соблюдая правила дорожного движения, одеваться соответственно погоде.

## **6. Список литературы**

1. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Проф. Кофмана Л.Б. М.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры, МЛ 984
3. Физкультура в школе. Ж.2008-2009
4. Е.Н.Литвинова «Программа физического воспитания учащихся начальной школы».М.2004.
5. «Здоровье школьника» Ж.2008-2009.

1. Проверка качества выполнения работ с применением методов контроля качества.  
2. Проверка качества выполнения работ с применением методов контроля качества.  
3. Проверка качества выполнения работ с применением методов контроля качества.  
4. Проверка качества выполнения работ с применением методов контроля качества.  
5. Проверка качества выполнения работ с применением методов контроля качества.  
6. Проверка качества выполнения работ с применением методов контроля качества.  
7. Проверка качества выполнения работ с применением методов контроля качества.  
8. Проверка качества выполнения работ с применением методов контроля качества.  
9. Проверка качества выполнения работ с применением методов контроля качества.  
10. Проверка качества выполнения работ с применением методов контроля качества.

Прошнуровано и пронумеровано: 5 листа(ов)

Директор школы  
*Е.Б.Игошина*  
Е.Б.Игошина

