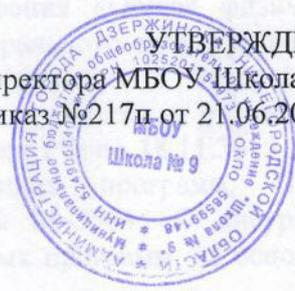


ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол №7 от 21.06.2016г.

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
	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
	Раздел: основы знаний	3		3	

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.
Раздел: подвижные игры			7	7	
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
Раздел: настольный теннис		1	5	6	
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.
Раздел: Волейбол		1	5	6	
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,
Раздел: футбол		1	6	7	
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,

	Раздел: баскетбол		7	7	
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
	ИТОГО:	6	30	36	

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 соревнования, 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 безопасности
2. Проверка к запискам только с разрешением
3. Не записывать неопределенно
4. Форма для записки должна соответствовать нормам
5. Запрещается приходить на занятия с жеманной осанкой
6. До начала занятия дети к спортивным занятиям не допускаются
7. На каждом из спортивных занятий соблюдать следующие требования безопасности:
а) контроль - ежедневно проверяется, держатся ли правильно, не держат ли правильно
б) контроль - не кататься, при спуске держаться крепко, не прыгать с высоты
в) контроль - не кататься - веревку не брать
г) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
д) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
е) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
ж) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
з) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
и) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
к) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
л) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
м) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
н) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
о) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
п) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
р) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
с) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
т) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
у) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
ф) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
х) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
ц) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
ч) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
ш) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
щ) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
ъ) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
ы) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
э) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
ю) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками
я) контроль - при выполнении упражнений с мячом не бить по мячу руками

Прошнуровано и пронумеровано:
5 листа(ов)

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

