

**Администрация
муниципального образования город Салехард
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

Согласовано
с заместителем директора по УВР
Шабановой Т.Г.
31 августа 2019г.

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 01 сентября 2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Сильнее, быстрее, выносливее»**

Возраст воспитанников – 12-17 лет
Срок реализации образовательной программы – 2 года
Год обучения по программе- 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:
педагог дополнительного образования
Игнатенко Маргарита Николаевна

г. Салехард
2019 г.

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в системе дополнительного образования. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в системе дополнительного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна. Новизна данной программы состоит 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.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в образовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 академических часа.

1-й год обучения 136 часа, которые распределяются следующим образом:

- 1 Понятие «физическая культура» - 4ч.
- 2 Легкая атлетика – 20ч.
- 3 Общая физическая подготовка – 40ч.
- 4 Гимнастика – 26ч.
- 5 Аэробика – 30ч.
- 6 Фитбол-гимнастика – 14ч.
- 7 Итоговое занятие – 2ч.

Возраст обучающихся

В секцию «**Сильнее, быстрее, выносливее**» принимаются все желающие мальчики и девочки, юноши девушки в возрасте 12-17 лет (6-11 класс), не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся составляет 15 человек в одной группе.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповое;
- индивидуальное;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;
- учебная игра.

Эта программа построена с учетом постепенного овладения техникой занятий и увеличения трудовой нагрузкой. Темы занятий отражаются в тематическом плане на каждый год. Основными формами занятий являются индивидуальные и групповые занятия, тренировочные занятия, т.е. во время каждого занятия в группе каждому ребенку уделяется отдельное время и осуществляется индивидуальный подход.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

К концу года обучения учащиеся должны получить:

Знания: - основы спортивной тренировки;

- правила оказания первой помощи;

- правила регулирования тренировочной нагрузки;

- правила самостоятельной разминки.

Умения:

- правильно использовать спортивные снаряды;

- координировать нагрузку;

Материально-техническая база для реализации программы:

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

Степ-платформа

1. Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Понятие «физическая культура»	4	2	2	Практическое занятие Конспект.
2	Легкая атлетика	20	-	20	Практическое занятие
3	Общая физическая подготовка	40	8	32	Конспект. Практическое занятие
3.1	Игровые виды спорта	24	4	20	Конспект. Практическое занятие
3.2	Тяжелая атлетика	16	4	12	Конспект. Практическое занятие
4	Гимнастика.	26	6	20	Конспект. Практическое занятие
5	Аэробика	30	2	28	Конспект. Практическое занятие
6	Фитбол-гимнастика	14	-	14	Практическое занятие
7	Итоговое занятие.	2	-	2	Практическое занятие
Итого		136	18	118	

Календарно-тематический план на 2019-2020 год

№ п/п	Дата занятия (1гр)	Коррек- тировка дата	Дата занятия (2гр)	Коррек- тировка дата	Кол-во часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
								Теори- я	Пра- ктик- а
1					2	Вводное занятие. Понятие «физическая культура»	Теория: Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой занятий на год. Рассмотрение	2	

							понятия физическая культура		
2					2	Понятие «физическая культура»	Практика: Сдача контрольных нормативов		2
3					2	Легкая атлетика	Практика: Бег на короткие дистанции (30 м.)		2
4					2	Легкая атлетика	Практика: Бег на короткие дистанции (60 м.)		2
5					2	Легкая атлетика	Практика: Бег на короткие дистанции (100 м.)		2
6					2	Легкая атлетика	Практика: Бег на средние дистанции (1500 м.)		2
7					2	Легкая атлетика	Практика: Бег на средние дистанции (2000 м.)		2
8					2	Легкая атлетика	Практика: Бег по пересеченной местности.		2
9					2	Легкая атлетика	Практика: Бег по пересеченной местности.		2
10					2	Легкая атлетика	Практика: Бег с препятствиями 1,5 км (без учета времени)		2
11					2	Легкая атлетика	Практика: Бег с препятствиями 1,5 км с учетом времени.		2
12					2	Легкая атлетика	Практика: Выполнение контрольных нормативов.		2
13					2	Общая физическая подготовка. Игровые виды спорта	Теория: Основные правила игры в баскетбол	2	
14					2	Общая физическая подготовка. Игровые виды спорта	Практика. Техник ведения мяча в баскетболе.		2

15					2	Общая физическая подготовка. Игровые виды спорта	<i>Практика.</i> Техника броска мяча в кольцо с трёх шагов.		2
16					2	Общая физическая подготовка. Игровые виды спорта	<i>Практика.</i> Техника броска мяча в кольцо с трёхочковой зоны.		2
17					2	Общая физическая подготовка. Игровые виды спорта	<i>Практика:</i> Учебная игра в баскетбол.		2
18					2	Общая физическая подготовка. Игровые виды спорта	<i>Практика:</i> Подвижные игры с использованием техники ведения баскетбольного мяча		2
19					2	Общая физическая подготовка. Игровые виды спорта	<i>Теория:</i> Основные правила игры в гандбол и футбол	2	
20					2	Общая физическая подготовка. Игровые виды спорта	<i>Практика.</i> Техник ведения мяча в футболе.		2
21					2	Общая физическая подготовка. Игровые виды спорта	<i>Практика.</i> Техника ударов по мячу и остановок мяча		2
22					2	Общая физическая подготовка. Игровые виды спорта	<i>Практика.</i> Техника приема мяча в гандболе		2
23					2	Общая физическая подготовка. Игровые виды спорта	<i>Практика.</i> Броски с задней линии		2
24					2	Общая физическая подготовка. Игровые виды спорта	<i>Практика.</i> Взаимодействия с линейными игроками		2
25					2	Общая физическая	<i>Теория:</i> Развитие тяжёлой атлетики в	2	

						подготовка. Тяжелая атлетика	России		
26					2	Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика	<i>Теория:</i> Основные термины в тяжелой атлетике	2	
27					2	Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика	<i>Практика:</i> Рывок классический		2
28					2	Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика	<i>Практика.</i> Рывок с полу подседом		2
29					2	Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика	<i>Практика.</i> Толчок классический		2
30					2	Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика	<i>Практика.</i> Тяга становая со штангой		2
31					2	Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика	<i>Практика.</i> Приседание со штангой на плечах		2
32					2	Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика	<i>Практика.</i> Комплекс упражнений на силовых тренажерах		2
33					2	Гимнастика.	<i>Теория.</i> Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	2	
34					2	Гимнастика.	<i>Теория.</i> Названия гимнастических снарядов.	2	
35					2	Гимнастика.	<i>Теория.</i> Основная терминология в гимнастике.	2	
36					2	Гимнастика.	<i>Практика.</i> Изучение основных акробатических элементов.		2
37					2	Гимнастика.	<i>Практика.</i> Повторение основных акробатических элементов.		2
38					2	Гимнастика.	<i>Практика.</i> Закрепление основных		2

							акробатических элементов.		
39					2	Гимнастика.	Практика. Обучение технике опорного прыжка		2
40					2	Гимнастика.	Практика. Повторение техники опорного прыжка		2
41					2	Гимнастика.	Практика. Закрепление техники опорного прыжка		2
42					2	Гимнастика.	Практика. Повторение ранее изученного материала		2
43					2	Гимнастика.	Практика. Составление и выполнение акробатических комбинаций и соединений.		2
44					2	Гимнастика.	Практика. Отработка акробатических комбинаций и соединений.		2
45					2	Гимнастика.	Практика. Отработка акробатических комбинаций и соединений.		2
46					2	Аэробика	Теория: Основные термины в аэробике	2	
47					2	Аэробика	Практика: Комплекс упражнений на степ-платформах №1		2
48					2	Аэробика	Практика: Комплекс упражнений на степ-платформах №1		2
49					2	Аэробика	Практика: Комплекс упражнений на степ-платформах №2		2

50					2	Аэробика	Практика: Комплекс упражнений на степ-платформах №3		2
51					2	Аэробика	Практика: Комплекс упражнений на степ-платформах №4		2
52					2	Аэробика	Практика: Комплекс упражнений на степ-платформах №5		2
53					2	Аэробика	Практика: Комплекс упражнений на степ-платформах №6		2
54					2	Аэробика	Практика: Комплекс упражнений на степ-платформах №7		2
55					2	Аэробика	Практика: Комплекс упражнений на степ-платформах №8		2
56					2	Аэробика	Практика: Комплекс упражнений на степ-платформах №9		2
57					2	Аэробика	Практика: Стретчинг.		2
58					2	Аэробика	Практика: Выполнение комплекса по аэробике №1		2
59					2	Аэробика	Практика: Стретчинг.		2
60					2	Аэробика	Практика: Выполнение комплекса по аэробике №1		2
61					2	Фитбол-гимнастика	Практика: Комплекс упражнений на фитбол-мяче №1		2
62					2	Фитбол-гимнастика			2

63					2	Фитбол-гимнастика	<i>Практика:</i> Комплекс упражнений на фитбол-мяче №2		2
64					2	Фитбол-гимнастика	<i>Практика:</i> Комплекс упражнений на фитбол-мяче №3		2
65					2	Фитбол-гимнастика	<i>Практика:</i> Комплекс упражнений на фитбол-мяче №4		2
66					2	Фитбол-гимнастика	<i>Практика:</i> Комплекс упражнений на фитбол-мяче №5		2
67					2	Фитбол-гимнастика	<i>Практика:</i> Комплекс упражнений на фитбол-мяче №6		2
68					2	Итоговое занятие.	<i>Практика:</i> Подведение итогов года. Сдача контрольных нормативов		2
	Итог							18	118
								136	

Используемая и рекомендуемая литература.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М. ВАКО, 2014.-152с.
2. Железняк. Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 2011г. -134с.
3. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 2016 г.-430с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры.- М.: Дрофа, 2014.- 96с.
5. Кон И.С. Психология ранней юности М.: Просвещение, 2009г.-225с.
6. Котенко О.Л. Нетрадиционные виды гимнастики в физическом воспитании школьников: Метод. Рекомендации. – Тамбов: ТОИПКРО. 2015.-30с.
7. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М. :Просвещение, 2011г.-287с.

8. Аппелянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 2010 г.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 2017 г.
10. Физическая подготовка туристов. – М., ЦРИБ «Турист», 2015 г.
11. Мой друг-физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов. 2014.
12. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов / Под редакцией В.И. Ляха. М. Просвещение, 2015.- 207с.
13. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов / Под редакцией В.И. Ляха. М. Просвещение, 2013.- 155с.