

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 1»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 1»
И.Н. Спихина
« 3 » сентября 2013 г.



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования по физическому воспитанию

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Программу составил:

учитель физической культуры

Демин Владимир Михайлович

г. Гусь-Хрустальный
2013-2014

Пояснительная записка

С детства запас внутренней энергии ребенка очень велик. Там, где взрослый человек просто идет, ребенок бежит, и двигательная активность незаметно для него возрастает. В начальной школе эту двигательную активность вытесняют большой объем школьных предметов, которые требуют больше усидчивости. Отсюда переутомление, психологическое перенапряжение, гиподинамия и сопутствующие болезни.

В условиях общеобразовательной школы большое значение придается двигательному режиму школьников. Одной из форм физкультурно-оздоровительной работы в школе является спортивный кружок ОФП, который решает следующие задачи:

- содействовать гармоническому физическому развитию, вырабатывать умения использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья;
- развивать кондиционные способности: ориентирование в пространстве, быстроту реагирования и перестроения двигательных действий, равновесную вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения; «расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и применять их в различных по сложности условиях;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности, самообладание, выдержку, уверенность, развивать целеустремленность.

В содержание спортивного кружка ОФП включены ОРУ, подвижные игры, специальные упражнения, эстафеты, теоретические сведения, самостоятельные игры развлечения.

Программа ОФП составлена с учетом программного материала по физической культуре. Содержание, дозировка упражнений для каждого раздела программы подобраны с учетом целенаправленного развития физических качеств: быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости, силы.

Для успешного проведения спортивного часа необходим спортивный инвентарь, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, резиновые мячи, скакалки, гимнастические палки.

Программа призвана учить детей технике спортивных дисциплин, развивать их физические качества, наконец, заставлять их преодолевать большие физические нагрузки - и все это с соблюдением норм и правил поведения, на хорошем эмоциональном уровне, с сохранением по-человечески добрых отношений с учащимися.

Программа предназначена для детей 10 лет первого года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю: (одно занятие длится - 1 час). По окончании учебного года проводится контрольное тестирование, по результатам которого учащиеся переводятся на следующий уровень обучения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
Теория		
1.	Правила техники безопасности на занятиях	2
2.	Режим дня, гигиена, самоконтроль	3
3.	Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи	2
4.	Правила игр, соревнований	2
	Итого:	9
Общая физическая подготовка		
5.	Обще-развивающие упражнения с предметами и без предметов (скакалки, обручи, гимнастические палки)	14
6.	Бег в среднем темпе с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий	6
7.	Основные положения и движения руками, ногами, туловищем в движение и на месте.	6
8.	Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, выносливости, внимания.	20
9.	Самостоятельные занятия.	3
	Итого:	49
Специальная физическая подготовка		
10.	Прыжки через скакалку, с высоты, в высоту, в сторону.	3
11.	Специальные беговые упражнения	2
12.	Лазание и перелазание.	2
13.	Гимнастические и акробатические упражнения.	3
14.	Упражнение для формирования правильной осанки	2
	Итого:	12
	Всего:	68

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия спортивно-оздоровительной секции проводится 2 раза в неделю, в течение 1 академического часа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке около школы.

Группа состоит из 15-20 человек, прошедших медицинский осмотр и допущенных к занятиям.

Занятия проводятся в форме игр, конкурсов, бесед, тренировок.

В начале и конце года проводится контрольное тестирование, на основании которого определяется уровень физической нагрузки и подводятся итоги учебного года.

На занятиях используется спортивный инвентарь: скакалки, обручи, гимнастические палки, волейбольные и баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, маты, барьеры.

В теплое время года занятия проводятся на открытом воздухе.

Литература:

- 1.«Физкультурно-оздоровительная работа в школе». Авторы: С.А.Баранцев, Т.И. Довгаль.
- 2.«Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения». Автор: Т.П. Болонов
3. «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей». Автор: В.И.Лях
- 4.«Конспекты уроков для учителей физкультуры 2-4 классов». Авторы: Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер.
- 5.**Журнал** «Физическая культура в школе»