

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА

На заседании Педагогического совета

ГБОУ СОШ №87

Петроградского района

Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №
87 Петроградского района Санкт-
Петербурга



Муляр И.В.

Приказ № 143 от 31.08.2018

Рабочая программа
«Общая физическая подготовка»
1 год обучения

Разработчик:
Улитина Мария Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018 г.

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения:

Первый год обучения - это начальный этап обучения, и основополагающей данного этапа является, постепенное введение занимающихся в валеологию, физическую культуру и здоровый образ жизни, одним из основных способом организации образовательного процесса (помимо тренировочных занятий) являются лекции, беседы, обсуждения, высказывания своего мнения, т.е. любые вербальные способы общения способные привить учащемуся интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

1. Ознакомить с видами спортивных травм и с правилами их предупреждения
2. Ознакомить с основами личной гигиены и режимом дня
3. Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома
4. Обучить технике выполнения и правилам подбора упражнений для разминки и заминки.
5. Ознакомить с анатомическим и физиологическими особенностями строения тела человека и способах контроля за деятельностью этих систем.

Развивающие:

1. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
3. Развивать познавательные способности через влияние физической культуры на психические процессы, задействованные во время занятий:
 - восприятие (целостность и структурность образа)
 - внимание (концентрация и устойчивость)
 - память (зрительная и кинематическая)
 - мышление (пространственное и креативное)
4. Развить конструктивные способности через овладение техникой упражнения по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.
5. Сформировать трудовые навыки

Воспитательные:

1. Прививать жизненно важные гигиенические навыки;
2. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
3. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка
4. Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
5. Формировать стойкий интерес к занятиям

Оздоровительные:

1. Улучшать функциональное состояние организма;
2. Повышать физическую и умственную работоспособность;
3. Способствовать снижению заболеваемости.

Содержание программы 1-ого года обучения.

Раздел 1: Техника безопасности 2 часа.

Теория - Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила поведения на занятиях и в общественных местах.

Раздел 2: Здоровье и физическое развитие человека. 6 часов.

Теория - Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся на занятиях общей физической подготовкой и в быту. Дыхательные упражнения. Дыхание при выполнении динамических и статических упражнений. Гигиена зрения, близорукость, дальновзоркость.

Практика- Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для профилактики дальновзоркости, близорукости и др. заболеваний глаз

Раздел 3: Основы физической подготовки 4 часа.

Теория - основные понятия и термины: сила и выносливость мышц, гибкость мышц и подвижность суставов, координационные способности и ловкость, скорость и скоростные способности, скоростно-силовая подготовка, нагрузка, объём нагрузки и количество повторений, направленность тренировочного занятия, аэробные и анаэробные нагрузки, аэробные и анаэробные методы тренировок.

Раздел 4: Здоровый образ жизни 4 часа.

Теория - понятие о здоровом образе жизни. Правильное питание. Режим дня.

Раздел 5: Разминка и заминка при занятиях ОФП. 4 часа.

Теория - понятие о разминке: назначение, подбор упражнений, методика проведения. Понятие о заминке: назначение, подбор упражнений, методика проведения.

Практика - упражнения для разминки при подготовке к работе всего организма и отдельных групп мышц. Упражнения для заминки при работе всего организма и отдельных групп мышц.

Раздел 6: Развитие гибкости. 20 часов

Теория - понятие гибкости: пассивная и активная гибкость. Статическое растягивание. Динамическое растягивание.

Практика-Методы измерения гибкости. Упражнения на развитие гибкости.

Раздел 7: Развитие общей выносливости (кардиореспираторная подготовленность). 34 часа.

Теория - понятие выносливости: общая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость, специальная выносливость. Анатомическое строение сердечно-сосудистой системы и особенности её функционирования. Особенности физической нагрузки и построение занятий при развитии выносливости. Методы измерения выносливости.

Практика - Различные виды двигательной активности. Беговые упражнения. Развитие общей и специальной выносливости при помощи тренажёров (беговая дорожка, велотренажёр, степ-тренажёр). Методы измерения выносливости.

Раздел 8: Развитие силы различных групп мышц. 34 часа.

Теория - понятие силовой подготовки. Строение мышц, суставов и связок. Особенности физической нагрузки и построение занятий при развитии силовых способностей. Методы измерения силы.

Практика - упражнения для развития силы мышц без применения технических средств. Использование тренажёров при силовой подготовке. Использование упражнений с отягощением при силовой подготовке. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Развитие силы мышц туловища (брюшной пресс, спина) и шеи. Развитие силы мышц тазового пояса и ног. Методы измерения силы.

Раздел 9: Развитие координации. 32 часа.

Теория - понятие о координационной подготовке. Вестибулярный аппарат и его значения в координационной подготовке. Особенности физической нагрузки и построение занятия при развитии координационных способностей. Методы измерения координационных способностей
Практика - упражнения для развития координации. Упражнения для развития ловкости. Методы измерения координационных способностей

Раздел 10: Сдача контрольных нормативов. 4 часа

Практика - сдача контрольных нормативов

Планируемые результаты освоение программы 1 года обучения:

1. Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- готовность к саморазвитию и дальнейшему самообразованию в сфере физической культуры и здорового образа жизни;
- соблюдение норм и правил, принятых в спортивном сообществе;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- уважительное отношение к иному мнению;
- оказание бескорыстной помощи окружающим;

2. Метапредметные результаты:

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

3. Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- получение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- формирование способности преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 –ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»
 На 2018-2019 учебный год, группа 1, 1года обучения
 Педагог: Улитина М.С.

| № занятия | Дата | Кол-во часов | Раздел, тема занятия |
|-----------|------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 3.09.2018 | 2 | Техника безопасности Техника безопасности на занятиях в спортивном зале |
| 2 | 6.09.2018 | 2 | Здоровье и физическое развитие человека. Гигиена физических упражнений. |
| 3 | 10.09.2018 | 2 | Здоровье и физическое развитие человека. Дыхательные упражнения. |
| 4 | 13.09.2018 | 2 | Здоровье и физическое развитие человека. Гигиена зрения |
| 5 | 17.09.2018 | 2 | Основы физической подготовки Основные понятия и термины физической культуры |
| 6 | 20.09.2018 | 2 | Основы физической подготовки Основные понятия и термины физической культуры |
| 7 | 24.09.2018 | 2 | Здоровый образ жизни Понятие о здоровом образе жизни. |
| 8 | 27.09.2018 | 2 | Здоровый образ жизни Правильное питание. Режим дня. |
| 9 | 1.10.2018 | 2 | Разминка и заминка при занятиях ОФП. Понятие о разминке |
| 10 | 4.10.2018 | 2 | Разминка и заминка при занятиях ОФП. Понятие о заминке |
| 11 | 8.10.2018 | 2 | Развитие гибкости. Гибкость: пассивная и активная |
| 12 | 11.10.2018 | 2 | Развитие гибкости. Статическое растягивание. Динамическое растягивание. |
| 13 | 15.10.2018 | 2 | Развитие гибкости. Методы измерения гибкости. |
| 14 | 18.10.2018 | 2 | Развитие гибкости. Развитие гибкости |
| 15 | 22.10.2018 | 2 | Развитие гибкости. Развитие гибкости |
| 16 | 25.10.2018 | 2 | Развитие гибкости. Развитие гибкости |
| 17 | 29.10.2018 | 2 | Развитие гибкости. Развитие гибкости |
| 18 | 1.11.2018 | 2 | Развитие гибкости. Развитие гибкости |
| 19 | 8.11.2018 | 2 | Развитие гибкости. Развитие гибкости. |
| 20 | 12.11.2018 | 2 | Развитие гибкости. Развитие гибкости. |
| 21 | 15.11.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Понятие выносливость |
| 22 | 19.11.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Сердечно – сосудистая система. |
| 23 | 22.11.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости. |

| | | | |
|----|------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 | 26.11.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости. |
| 25 | 29.11.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости |
| 26 | 3.12.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости |
| 27 | 6.12.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости. |
| 28 | 10.12.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости. |
| 29 | 13.12.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости. |
| 30 | 17.12.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости. |
| 31 | 20.12.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости. |
| 32 | 24.12.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости. |
| 33 | 27.12.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости. |
| 34 | 31.12.2019 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости. |
| 35 | 10.01.2019 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости. |
| 36 | 14.01.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Развитие выносливости. Техника безопасности. |
| 37 | 17.01.2018 | 2 | Развитие общей выносливости Методы измерения выносливости. |
| 38 | 21.01.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Понятие о силовой подготовке. |
| 39 | 24.01.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Строение ОДА человека |
| 40 | 28.01.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Особенности физической нагрузки и построение занятий при развитии силовых способностей. |
| 41 | 31.01.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц. |
| 42 | 04.02.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц |
| 43 | 07.02.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц |
| 44 | 11.02.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц |
| 45 | 14.02.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц |
| 46 | 18.02.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц |
| 47 | 21.02.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц |
| 48 | 25.02.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц |
| 49 | 28.02.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц |
| 50 | 4.03.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц |
| 51 | 7.03.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. |

| | | | |
|----|------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | Развития силы мышц |
| 52 | 11.03.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц |
| 53 | 14.03.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц |
| 54 | 18.03.2018 | 2 | Развитие силы различных групп мышц. Методы измерения силы. |
| 55 | 21.03.2018 | 2 | Развитие координации. Понятие о координационной подготовке. |
| 56 | 25.03.2018 | 2 | Развитие координации. Вестибулярный аппарат и его значение |
| 57 | 28.03.2018 | 2 | Развитие координации. Особенности физической нагрузки и построение занятия при развитии координационных способностей. |
| 58 | 1.04.2018 | 2 | Развитие координации. Развитие координации. |
| 59 | 4.04.2018 | 2 | Развитие координации. Развитие координации. |
| 60 | 8.04.2018 | 2 | Развитие координации. Развитие координации. |
| 61 | 11.04.2018 | 2 | Развитие координации. Развитие координации. |
| 62 | 15.04.2018 | 2 | Развитие координации. Развитие координации. |
| 63 | 18.04.2018 | 2 | Развитие координации. Развитие координации. |
| 64 | 22.04.2018 | 2 | Развитие координации. Развитие ловкости. |
| 65 | 25.04.2018 | 2 | Развитие координации. Развитие ловкости. |
| 66 | 29.04.2018 | 2 | Развитие координации. Развитие ловкости. |
| 67 | 2.05.2018 | 2 | Развитие координации. Развитие ловкости |
| 68 | 6.05.2018 | 2 | Развитие координации. Развитие ловкости. |
| 69 | 13.05.2018 | 2 | Развитие координации. Развитие ловкости. |
| 70 | 16.05.2018 | 2 | Развитие координации. Методы измерения координационных способностей |
| 71 | 20.05.2018 | 2 | Сдача контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов |
| 72 | 23.05.2018 | 2 | Сдача контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов |