

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»
2 год обучения

Разработчик:
Улитина Мария Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018 г.

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения:

Во второй год основными организационными формами являются тренировочные занятия, добавляются круговые тренировки, соревновательные и игровые мероприятия.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

1. Ознакомить со спортивной терминологией
2. Ознакомить с техникой выполнения различных движений
3. Ознакомить с основополагающими аспектами здорового образа жизни
4. Ознакомить с правилами применения закаливающих процедур
5. Ознакомить с основами сбалансированного питания
6. Ознакомить с историей русской бани и её влияния на организм человека
7. Обучить технике выполнения и правилам подбора упражнений для формирования правильной осанки.

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 2-ого года обучения.

Раздел 1: Техника безопасности 3 часа.

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

Раздел 2: Гигиена и самоконтроль при занятиях ОФП. 12 часов.

Теория - Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся на занятиях общей физической подготовкой и в быту. Понятия ЧСС, артериальное давление: систолическое, диастолическое. Аутотренинг. Понятие перетренированности: причины, симптомы, восстановление.

Практика-методы измерения и контроля частоты сердечных сокращений и артериального давления

Раздел 3: Здоровый образ жизни 12 часов.

Теория - Понятие о здоровом образе жизни. Основные постулаты рационального питания. Витамины и минералы. Калорийность продуктов.

Практика – Составление рационального меню на неделю

Раздел 4: Формирование навыка правильной осанки. 9 часов

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика - создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота, упражнения на формирование хорошей осанки.

Раздел 5: Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и голени. 12 часов

Теория. Признаки плоскостопия. Лечение и профилактика плоскостопия. Последствия плоскостопия.

Практика. Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы.

Раздел 6: Развитие гибкости. 30 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. 60 часов.

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. 36 часов.

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. 36 часов.

Теория - понятие о координационной подготовке. Вестибулярный аппарат и его значении 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. 6 часа

Практика - сдача контрольных нормативов

Планируемые результаты освоение программы 2 года обучения:

1. Личностные результаты:

- формирование навыков собственной культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 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;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

2. Метапредметные результаты:

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 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 самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию
- 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;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- 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
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 –ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»
 На 2018-2019 учебный год, группа 1, 2года обучения
 Педагог: Улитина М.С.

№ занятия	Дата проведения	Кол-во часов	Раздел, тема занятия
1.	1.09.2018	3	Техника безопасности. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила поведения на занятиях и в общественных местах.
2.	5.09.	3	Гигиена и самоконтроль при занятиях ОФП. Гигиена физических упражнений. Личная гигиена занимающихся.
3.	8.09.	3	Гигиена и самоконтроль при занятиях ОФП. Понятия ЧСС и АД. Методы измерения и контроля.
4.	12.09.	3	Гигиена и самоконтроль при занятиях ОФП. Аутотренинг
5.	15.09.	3	Гигиена и самоконтроль при занятиях ОФП. Понятие перетренированность.
6.	19.09.	3	Здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни. Основные постулаты правильного питания. Витамины и минералы.
7.	22.09.	3	Здоровый образ жизни. Калорийность продуктов.
8.	26.09.	3	Здоровый образ жизни. Питание и спорт
9.	29.09.	3	Здоровый образ жизни. Практическая работа «Недельное меню»
10.	3.10.2018	3	Формирование навыка правильной осанки. Осанка человек
11.	6.10.	3	Формирование навыка правильной осанки. Формирование осанки
12.	10.10.	3	Формирование навыка правильной осанки. Формирование осанки
13.	13.10.	3	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и голени. Плоскостопие.
14.	17.10.	3	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и голени. Профилактика плоскостопия
15.	20.10.	3	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и голени. Профилактика плоскостопия
16.	24.10.	3	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и голени. Профилактика плоскостопия
17.	27.10.	3	Развитие гибкости. Понятие гибкость.
18.	31.10.	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
19.	3.11.2018	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
20.	7.11.	3	Развитие гибкости.

			Развитие гибкости.
21.	10.11.	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
22.	14.11.	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
23.	17.11.	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
24.	21.11.	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
25.	24.11.	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
26.	28.11.	3	Развитие гибкости. Методы измерения гибкости.
27.	1.12.2018	3	Развитие общей выносливости. Понятие выносливость. Сердечно – сосудистая система
28.	5.12.	3	Развитие общей выносливости. Особенности физической нагрузки и построение занятий при развитии выносливости.
29.	8.12.	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
30.	12.12.	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
31.	15.12.	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
32.	19.12.	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
33.	22.12.	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
34.	26.12.	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
35.	29.12.	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
36.	09.01.2019	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
37.	12.01	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
38.	16.01	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
39.	19.01.	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости. Техника безопасности.
40.	23.01	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
41.	26.01.	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
42.	30.01.	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
43.	2.02.2019	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
44.	6.02.	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
45.	9.02.	3	Развитие общей выносливости. Развитие выносливости.
46.	13.02.	3	Развитие общей выносливости. Методы измерения выносливости.
47.	16.02.	3	Развитие силы различных групп мышц.

			Понятие о силовой подготовки. Строение ОДА человека.
48.	20.02.	3	Развитие силы различных групп мышц. Особенности физической нагрузки и построение занятий при развитии силовых способностей.
49.	27.02.	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
50.	2.03.2019	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
51.	6.03.	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
52.	9.03.	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
53.	13.03.	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
54.	16.03.	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
55.	20.03.	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
56.	23.03.	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
57.	27.03.	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
58.	30.03.	3	Развитие силы различных групп мышц. Методы измерения силы.
59.	3.04.2019	3	Развитие координации. Понятие о координационной подготовке. Вестибулярный аппарат.
60.	6.04.	3	Развитие координации. Развитие координации
61.	10.04.	3	Развитие координации. Развитие координации
62.	13.04.	3	Развитие координации. Развитие координации
63.	17.04.	3	Развитие координации. Развитие координации
64.	20.04.	3	Развитие координации. Развитие координации
65.	24.04.	3	Развитие координации. Развитие координации
66.	27.04.	3	Развитие координации. Развитие координации
67.	4.05.2019	3	Развитие координации. Развитие координации
68.	8.05.	3	Развитие координации. Развитие координации
69.	11.05.	3	Развитие координации. Развитие ловкости.
70.	15.05.	3	Развитие координации. Методы измерения координационных способностей
71.	18.05.	3	Сдача контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов
72.	22.05	3	Сдача контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов
ИТОГО		216 часов	

