

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

**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»
3 год обучения**

Разработчик:
Улитина Мария Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018 г.

Особенности организации образовательного процесса третьего года обучения:

Третий год обучения, это завершающий этап освоения программы основными организационными формами являются групповые и индивидуальные формы тренировочных занятий

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

1. Ознакомить с особенностями физической нагрузки и построением занятий при развитии координационных способностей
2. Ознакомить с особенностями физической нагрузки и построением занятий при развитии гибкости
3. Ознакомить с особенностями физической нагрузки и построением занятий при развитии выносливости
4. Ознакомить с особенностями физической нагрузки и построением занятий при развитии скоростно- силовых способностей
5. Ознакомить с особенностями физической нагрузки и построением занятий при развитии силовых способностей

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 3-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: Гигиена и самоконтроль при занятиях ОФП. 11 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. Дыхательные упражнения. Дыхание при выполнении динамических и статических упражнений. Понятие перетренированности: причины, симптомы, восстановление.

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

Раздел 3: Здоровый образ жизни. 11 часов.

Теория – Здоровый образ жизни. Бани: история русской бани, влияние бани на организм человека, банный веник. Эмоциональное здоровье человека.

Практика – Здоровый образ жизни и его составляющие.

Раздел 4: Фитнес направление-фитбол. 44 часа.

Теория – Фитбол – как фитнес – направление. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

Практика - Комплексы упражнений на мячах.

Раздел 5: Развитие гибкости. 32 часа

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

Практика-Методы измерения гибкости. Упражнения на развитие гибкости.

Раздел 6: Йога. 39 часов

Теория – Йога: история, направления. Асаны. Техника безопасности.

Практика- Комплексы упражнений.

Раздел 7: Развитие выносливости.59 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 6: Развитие силы различных групп мышц. 44 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 7: Развитие координации. 40 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 8: Сдача контрольных нормативов. 6 часа

Практика - сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты освоение программы 3 года обучения:

Планируемые результаты освоение программы:

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;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- 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 самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;
- 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.
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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
3 –ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»
На 2018-2019 учебный год, группа 1, 3 года обучения
Педагог: Улитина М.С.

№ занятия	Дата проведения	Кол-во часов	Раздел, тема занятия
1.	01.09.2018	2	Техника безопасности Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила поведения на занятиях и в общественных местах.
2.	4.09	3	Гигиена и самоконтроль при занятиях ОФП. Гигиена физических упражнений. Личная гигиена занимающихся.
3.	7.09	3	Гигиена и самоконтроль при занятиях ОФП. Понятия ЧСС и АД. Методы измерения и контроля.
4.	8.09	2	Гигиена и самоконтроль при занятиях ОФП. Аутотренинг. Дыхательные упражнения.
5.	11.09	3	Гигиена и самоконтроль при занятиях ОФП. Понятие перетренированность.
6.	14.09	3	Здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни. Бани.
7.	15.09	2	Здоровый образ жизни. История русской бани. Банный веник
8.	18.09	3	Здоровый образ жизни. Эмоциональное здоровье человека
9.	21.09	3	Здоровый образ жизни. Комплекс упр. для снятия эмоциональной усталости.
10.	22.09	2	Фитнес направление-фитбол. Фитбол – фитнес направление.
11.	25.09	3	Фитнес направление-фитбол. Техника безопасности при работе на фитболе.
12.	28.09	3	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
13.	29.09	2	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
14.	2.10.2018	3	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
15.	5.10	3	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
16.	6.10	2	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
17.	9.10	3	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
18.	12.10	3	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
19.	13.10	2	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
20.	16.10	3	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
21.	19.10	3	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
22.	20.10	2	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.

23.	23.10	3	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
24.	26.10	3	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
25.	27.10	2	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
26.	29.10	3	Фитнес направление-фитбол. Фитбол.
27.	2.11.2018	3	Развитие гибкости. Понятие гибкость.
28.	3.11	2	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
29.	6.11	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
30.	9.11	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
31.	10.11	2	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
32.	13.11	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
33.	16.11	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
34.	17.11	2	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
35.	20.11	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
36.	23.11	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
37.	24.11	2	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
38.	27.11	3	Развитие гибкости. Развитие гибкости.
39.	30.11	3	Йога. Йога: история, направления. Асаны
40.	1.12	2	Йога. Асаны. Техника безопасности.
41.	4.12	3	Йога. Асаны.
42.	7.12	3	Йога. Асаны.
43.	8.12	2	Йога. Асаны.
44.	11.12	3	Йога. Асаны.
45.	14.12	3	Йога. Асаны.
46.	15.12	2	Йога. Асаны.
47.	18.12	3	Йога. Асаны.
48.	21.12	3	Йога. Асаны.
49.	22.12	2	Йога.

			Асаны.
50.	25.12	3	Йога. Асаны.
51.	28.12	3	Йога. Асаны.
52.	29.12	2	Йога. Асаны.
53.	11.01.2019	3	Развитие выносливости. Понятие выносливость. Сердечно – сосудистая система
54.	12.01	2	Развитие выносливости. Особенности физической нагрузки и построение занятий при развитии выносливости.
55.	15.01	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
56.	18.01	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
57.	19.01	2	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
58.	22.01	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
59.	25.01	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
60.	26.01	2	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
61.	29.01	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
62.	1.02	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
63.	2.02	2	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
64.	5.02	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
65.	8.02	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
66.	9.02	2	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
67.	12.02	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
68.	15.02	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
69.	16.02	2	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
70.	19.02	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
71.	22.02	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
72.	26.02	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
73.	1.03	3	Развитие выносливости. Развитие выносливости.
74.	2.03	2	Развитие выносливости. Методы измерения выносливости.
75.	5.03	3	Развитие силы различных групп мышц.

			Понятие о силовой подготовки. Строение ОДА человека.
76.	9.03	2	Развитие силы различных групп мышц. Особенности физической нагрузки и построение занятий при развитии силовых способностей.
77.	12.03	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
78.	15.03	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
79.	16.03	2	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
80.	19.03	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
81.	22.03	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
82.	23.03	2	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
83.	26.03	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
84.	29.03	2	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
85.	30.03	2	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
86.	2.04	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
87.	5.04	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
88.	6.04	2	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
89.	9.04	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
90.	12.04	3	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
91.	13.04	2	Развитие силы различных групп мышц. Развития силы мышц.
92.	16.04	3	Развитие координации. Понятие о координационной подготовке. Вестибулярный аппарат.
93.	19.04	3	Развитие координации. Строение вестибулярного аппарата.
94.	20.04	2	Развитие координации. Развитие координации.
95.	23.04	3	Развитие координации. Развитие координации.
96.	26.04	3	Развитие координации. Развитие координации.
97.	27.04	2	Развитие координации. Развитие координации.
98.	30.04	3	Развитие координации. Развитие координации.
99.	4.05	2	Развитие координации. Развитие координации.
100.	7.05	3	Развитие координации. Развитие координации.
101.	10.05	3	Развитие координации.

			Развитие координации.
102.	11.05	2	Развитие координации. Развитие координации.
103.	14.05	3	Развитие координации. Развитие координации.
104.	17.05	3	Развитие координации. Развитие ловкости.
105.	18.05	2	Развитие координации. Развитие ловкости.
106.	21.05	3	Развитие координации. Методы измерения координационных способностей
107.	24.05	3	Сдача контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов
108.	25.05	3	Сдача контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов
ИТОГО		288 часов	