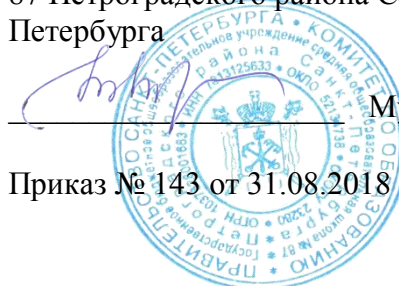


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга

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