

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №245
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____/_____
Протокол № _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

«Согласованно»
Заместитель директора по УВР
_____/Т.В.Чистякова /
« ____ » _____ 20 ____ г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №245
_____/М.Н. Матвеева/
Приказ № _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

«Принято»
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №245
Протокол № _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

**ПРОГРАММА
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

на 2016 - 2017г.

Программу реализует педагог
дополнительного образования:
Гурин Олег Николаевич
Фёдоров Евгений Геннадьевич

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»

Основные понятия физической культуры

Физическая культура органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие ~ биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

I. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- * пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- * иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- * выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- * после болезни предоставить учителю справку от врача;
- * присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- * бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- * иметь коротко стриженные ногти;
- * знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- * резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- * вставлять в розетки посторонние предметы;
- * пить холодную воду до и после урока;
- * заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требований безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- * переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- * снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- * убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- * под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- * с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- * по команде учителя встать в строй для общего построения,

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- * внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
 - * брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- * выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- * покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- * толкаться, ставить подножки в строй и движении;
- * залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- * жевать жевательную резинку;
- * мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- * выполнять упражнения с влажными ладонями;
- * резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- * при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- * с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- * при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- * по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- * под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения, организованно покинуть место проведения занятия;
- * переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- * вымыть с мылом руки.

для учащихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой

I. Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- * отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- * прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- * имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий (обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение; при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям).

Учащийся должен:

- * бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- * не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- * быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- * знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий

Учащийся должен:

- * переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- * снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- * убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- * под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- * убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- * под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- * не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- * по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- * по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

БЕГ

Учащийся должен:

- * при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- * во время бега смотреть на свою дорожку;
- * после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- * возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- * в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- * при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- * выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- * класть грабли зубьями вниз;
- * не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- * выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- * выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- * после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- * перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- * осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- * при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- * в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- * находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- * после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- * при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- * не передавать снаряд друг другу броском;
- * не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- * при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- * с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- * при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- * по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- * под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- * организованно покинуть место проведения занятия;
- * переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- * вымыть с мылом руки.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программой по физическому воспитанию В.И. Ляха.

Программа курса рассчитана на 3 часа в неделю (98 часов).

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- А. Углубить знания
- В. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков.
- С. Развитие двигательных способностей и нравственных качеств.
- Д. Приобщение учащихся к регулярным тренировкам.

Программа секций «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий.

Календарно-тематическое планирование занятий по ОФП на 2016-2017 учебный год

| № п/п | Дата | Количество часов | Тема | Подвижные игры |
|-------|------|------------------|--|-------------------------------|
| 1. | | | Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики | К своим флажкам |
| 2. | | | Разновидности прыжков Эстафеты | Два мороза |
| 3. | | | Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков. Игры | Пятнашки Метко в цель |
| 4. | | | Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м | Прыгающие воробушки |
| 5. | | | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча | Точный расчет |
| 6. | | | Челночный бег; 3x10м Игры на развитие ловкости | Лисы и куры |
| 7. | | | Упражнения с предметами на развитие координации движений. Эстафета | Метко в цель Слушай сигнал |
| 8. | | | Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке | Делай как я |
| 9. | | | Висы и упоры | Салки |
| 10. | | | Лазанья и перелазанья | По местам |
| 11. | | | Упражнения на освоение навыков равновесия | Зеркало |

| | | | |
|-----|--|--|-------------------------------------|
| 12. | | Игры на развитие быстроты реакции | Делай как я Повтори за мной |
| 13. | | Упражнения с набивными мячами | День и ночь |
| 14. | | Упражнения с гантелями | Волк во рве Зеркало |
| 15. | | Упражнения со скакалкой | Салки в приседе |
| 16. | | Упражнения с волейбольными мячами | Салки |
| 17. | | Упражнения с различными мячами | Слушай сигнал |
| 18. | | Силовые упражнения Упражнения с партнером | Смена мест |
| 19. | | Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом | Играй мяч не теряй |
| 20. | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Мяч водящему У кого меньше мячей |
| 21. | | Передача мяча одной рукой от плеч | Школа мяча |
| 22. | | Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | Школа мяча |
| 23. | | Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте | Мяч в корзину |
| 24. | | Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте | Попади в обруч |
| 25. | | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении | Игры с ведением мяча |
| 26. | | Эстафеты с мячом | Попади в обруч |
| 27. | | Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча | Мяч ловцу |
| 28. | | Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди | Мяч в корзину |
| 29. | | Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы | У кого меньше мячей |
| 30. | | Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку | Мяч водящему |
| 31. | | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку | Школа мяча |
| 32. | | Игра в пионербол | Школа мяча |
| 33. | | Лыжная подготовка Развитие выносливости Техника безопасности на занятиях, но лыжной подготовке | Игра в снежки |
| 34. | | Катание на лыжах | Кто быстрее |
| 35. | | Ступающий шаг без палок | Пустое место |
| 36. | | Ступающий шаг с палками | Пустое место |
| 37. | | Скользящий шаг без палок | Скользи дальше |
| 38. | | Скользящий шаг с палками | Скользи дальше |
| 39. | | Скользящий шаг с палками | Скользи дальше |
| 40. | | Подъемы и спуски под уклон | Пройди в ворота |
| 41. | | Подъемы и спуски под уклон | Пройди в ворота |
| 42. | | Передвижение на лыжах до 1км | Кто быстрее |
| 43. | | Передвижение на лыжах до 2км | Кто быстрее |
| 44. | | Передвижение на лыжах до 3км | Кто быстрее |
| 45. | | Игры на лыжах | Стреляющий |

| | | | | |
|-----|--|--|--|-------------------|
| | | | | лыжник |
| 46. | | | Игры на лыжах | Кто быстрее |
| 47. | | | Игры с различными предметами | Мячи Скакалки |
| 48. | | | Игры с различными предметами | Обручи |
| 49. | | | Игры с различными предметами | Кегли |
| 50. | | | Игры с мячом | Мяч соседу |
| 51. | | | Игры с мячом | Перестрелка |
| 52. | | | Игры с мячом | Снайперы |
| 53. | | | Учебная игра в пионербол | Борьба за мяч |
| 54. | | | Учебная игра в пионербол | Овладей мячом |
| 55. | | | Игры на развитие скоростно-силовых способностей | Лисы и куры |
| 56. | | | Игры на совершенствование метаний | Метко в цель |
| 57. | | | Игры на развитие координации | Пятнашки движений |
| 58. | | | Игры на закрепление навыков бега | Пустое место |
| 59. | | | Игры на совершенствование навыков прыжков | Волк во рве |
| 60. | | | Игры на развитие способности к ориентированию | К своим флажкам |
| 61. | | | Бег с преодолением препятствий | Космонавты |
| 62. | | | Равномерный медленный бег до 10 мин | Пустое место |
| 63. | | | Бег с ускорением от 10 до 15м Игры с элементами легкой атлетики | Два мороза |
| 64. | | | Метание малого мяча Игра: Русская лапта | Метко в цель |
| 65. | | | Прыжки. Бросок набивного мяча Игра: Русская лапта | Кто дальше |
| 66. | | | Игры и эстафеты | Точный расчет |
| 67. | | | Игры и эстафеты | Смена мест |
| 68. | | | Игры и эстафеты | Вызов номеров |

Методическое обеспечение данной программы:

1. В. И. Лях Комплексная программа Физического воспитания учащихся **1-11** классов. «Просвещение» М. 1912 г.
2. В. В. Белоусова «Воспитание в спорте» №. 1994 г.
3. Л. Л. Былеева «Подвижные игры» М. 2000 г.
4. З.К. Добровольский «Физическая культура здоровье» М. 1912 г.
5. И. К. Торобрин, А.С.Чумаков «Спортивная смена» М. 1992 г.
6. В.В. Уваров «Смелые и ловкие» М.1912г.
7. В.И Филин «Воспитание физических качеств у юных спортсменов» М. 1913г.