

Министерство просвещения РФ

МКОУ «Ичкинская средняя общеобразовательная школа Шадринского района Курганской области»

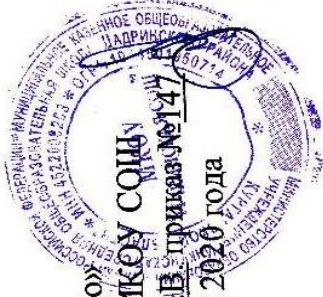
«Рассмотрено»
на педагогическом совете
протокол № 1
от « 20 » 08 2020 года

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР Ильиных Т.В.
от « 20 » 08 2020 года

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ
Ильиных И.В. приказ № 14
от « 20 » 08 2020 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
Секция «ОФП (общая физическая подготовка)»
для 5-11 классов на 2020-2021 учебный год

Составитель: Назарова Л.В.
учитель физической культуры

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии :

- с Законом Российской Федерации « Об образовании»
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 7 марта 1995 года. № 233)
- Постановление Правительства Р Ф от 7 декабря 2006 г. № 752 « О внесении изменений в Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей «
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики , воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12. 2006 г. № 06 – 1844)

Согласно новому федеральному государственному образовательному стандарту общего образования организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе . Внеурочная деятельность решает задачи воспитания и социализацию детей . Физическая культура и спорт относятся к тем видам деятельности , воспитательный потенциал которых практически неисчерпаем . Многие проблемы , связанные с воспитанием , можно решать средствами физкультуры и спорта .

В соответствии с этим, рабочая программа по общей физической подготовке (ОФП) своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **целей:**

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.
- ;- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением основных **задач, направленных :**

- 1) на укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию ;
- 2) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам ;
- 3) развитие двигательных и координационных способностей ;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта ;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями , сознательно применять их в целях отдыха , тренировки , повышения работоспособности и укрепления здоровья ;
- 6) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств , развитие психических процессов и свойств личности .

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Данная программа носит разноуровневый характер и ориентирована на обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет .

В спортивную секцию принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовки. Количество детей в каждой группе от 12 до 15 в зависимости от года обучения. Срок реализации программы 3 года.

В блоки программы ОФП (общей физической подготовки) входят л/атлетические упражнения, гимнастические упражнения, баскетбол, волейбол, подвижные игры, лыжная подготовка. Учебно – тренировочный цикл по каждому разделу завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни и проводимой районной спартакиады школьников Шадринского района. Времени года и местных особенностей.

Для каждой возрастной группы занимающихся, программой предусматриваются теоритические, практические занятия; выполнение контрольных нормативов; участие в соревнованиях; судейская практика. Так же программа предусматривает другие формы организации учебно-воспитательного процесса: работа по индивидуальным планам, нетрадиционные занятия в виде праздников, участие в мероприятиях проводимых школой и КДЦ села Ичкино.

Объем программы – 68 часов каждого года обучения (1 и 2 год обучения), 85 часов (3 год обучения) Содержание данной программы рассчитано на систему двух часов в неделю (1 и 2 г. обучения), 2,5 часа занятий в неделю (3 г. обучения). Срок реализации программы 3 года. Программа каждого года строится по единой схеме (с учетом возраста групп). Каждый следующий год программа предполагает увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей и духовных качеств детей.

Условия реализации программы.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Перекладина;
- Сетка волейбольная;
- Стойки волейбольные
- Баскетбольные щиты с корзинами;
- Лыжи,

- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Информационное обеспечение. Видео- интернет источники канала с техникой выполнения физических упражнений

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- оздоровление и физическое развитие детей
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- занимающиеся получают необходимые знания для физического самосовершенствования, знания правил игры (баскетбол, волейбол, футбол), навыки судейства изучаемых видов спорта.
- формирование коммуникативных способностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА Первый год обучения

Теория

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности .
Гигиена , предупреждение травм , врачебный контроль , самоконтроль
Правила соревнований , место занятий , оборудование , инвентарь .

Развитие двигательных навыков ОФП

Упражнения для развития физических способностей : скоростных , силовых , выносливости , координационных , скоростно-силовых .

Гимнастические упражнения :

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
Упражнения со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг.) из различных исходных упражнений. Чередование упражнений руками и ногами: различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами, в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность .

Подвижные игры

« День и ночь », « Салки без мяча », « Караси и щука », « Волк во рву », « третий лишний », « Удочка », « Круговая эстафета », комбинированная эстафета. « Пионербол »

Баскетбол

Знакомство с правилами игры. Стойка игрока. Передвижение в стойке игрока. Остановка шагом, прыжком . Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Броски мяча в корзину. Перехват, вырывание мяча. Выбор места игрока. Целесообразное использование технических приемов.

Лыжная подготовка

Совершенствование лыжных ходов, спусков и подъемов.

Соревнования

Принять участие соревнованиях (Спартакиада школьников Шадринского района, внутри школьные соревнования). Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Контрольные испытания

Контрольные испытания проводятся ежемесячно в двух направлениях по общей физической подготовке (по различным видам) и по изученному виду спорта. Уровень освоения программы выявляется на спортивных соревнованиях различного ранга. Инструкторская практика обязательна - проведение разминки, помощь руководителю, судейство.

1.Бег 20 м (с)	девочки – 4,0 – 3,9	мальчики – 3,9 – 3,8
2.Прыжки в длину с места	155 – 175	163 – 179
3.Высота подскока (см)	36 – 41	38 – 41
4. Бег 60 м.(с)	10, 1 – 9,7	9, 5 – 9,3
5.Ведение мяча 20 м (с)	10,5 – 10,4	9,7 – 9,5
6. Штрафные броски (из 10 раз)	4	5
7.Броски с точек (из 20 раз)	5 – 6	6 – 7

Второй год обучения

Теория

Сведения о возникновении и истории развития физической культуры. Беседы об отечественном спорте, направленные на сохранение и развитие чувства гордости за свою страну. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Развитие двигательных навыков ОФП

Дальнейшее развитие двигательных качеств: выносливость, гибкость ,быстрота, сила, ловкость, определяющих физическое развитие ребенка в соответствующего возраста .

Гимнастические упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка) .

Упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах.

Легкоатлетические упражнения

Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Бег с ускорением до 30 м. Повторный бег 3 x 20 м.; 3 x 30 м. Бег 60 м. с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой. Бег или кросс (1000 м). Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

Подвижные игры

«Гонка мячей», «Салки», «Перестрелка», «Пионербол», «Лапта», «Футбол», «Борьба за мяч», «Эстафета футболистов».

Волейбол

Знакомство с правилами игры в волейбол. Стойка игрока и перемещение. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ловля и передача мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места и в движении. Броски мяча после ведения. Штрафной бросок. Перехват мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Позиционное нападение. Игра по правилам.

Лыжная подготовка

Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков.

Соревнования

Принять участие в соревнованиях (районная спартакиада школьников) В школьных соревнованиях. Товарищеские встречи по баскетболу, волейболу, футболу.

Контрольные испытания.

	Девочки	Мальчики
1.Бег 20 м (с)	3.8 – 3.6	3.4
2.Прыжки в длину с места	185 – 190	193 – 207
3.Высота подскока (см)	43 – 45	44 – 48
4.Бег 60 м (с)	9.3 – 9.1	8.5 – 8.4
5.Ведение мяча 20 м (с)	9.6 – 9.4	9.1 – 8.7

6.Штрафной бросок (из 10 раз)	5	6
7.Броски с точек (из 20 раз)	7-8	8-9
8.Передача мяча сверху двумя Руками, стоя и сидя у стены	4	4
9.Подача верхняя в пределах Площадки	3	3
10.Нападающий удар	3	3

Третий год обучения

Теория

Правила игры. Жесты судей . Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах .

Развитие двигательных навыков ОФП

Упражнения на развитие физических способностей: скоростных, силовых, координационных. скоростно-силовых, выносливости .

Гимнастические упражнения

Отрабатываются и усложняются упражнения без предметов. На гимнастических снарядах. Акробатические упражнения . Полоса препятствий . Выполнение акробатических комбинации, комбинаций на гимнастических снарядах.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 3x20-30 м . 3x30-40. 4x50-60м. Бег 100м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты, мяча на дальность и в цель.

Подвижные игры

«Гонка мячей», « Эстафеты футболистов», « Эстафеты баскетболистов», « Встречные эстафеты», « Лапта», « Снайперы», « Футбол».

Волейбол

Передача мяча двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, работа у сетки. подача мяча - верхняя прямая. Остановка прыжком. Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Тактические действия в нападении и защите.

Баскетбол

Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча . Добивание мяча после отскока от щита. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Индивидуальные и командные действия защиты и нападения.

Лыжная подготовка

Совершенствование лыжных ходов, спусков и подъемов. Прохождение дистанции с околопредельной скоростью.

Соревнования

Принять участие в спартакиаде школьников Шадринского района по различным видам спорта. Принимать участие во внутришкольных соревнованиях. Товарищеских встречах по разным видам спорта с уч-ся соседних школ. Принимать участие в судействе.

Контрольные испытания.

	Девушки	Юноши
1.Бег 20 м (с)	3.6 – 3.5	3.4 – 3.3
2.Прыжки в длину с места (см)	193-199	220-240
3.Высота подскока (см)	46 – 48	54 – 61
4.Бег 60 м (с)	8.8 – 8.7	8.3 – 8.2
5.Ведение мяча 20 м (с)	9.1 – 9.0	8.2 – 8.0
6.Штрафные броски (из 10 раз)	6	7
7.Броски с точек (из 20 раз)	9-10	10-11
8.Подача верхняя прямая в Пределах площадки	3	3
9.Прием мяча с подачи	3	3
10.Нападающий удар	3	3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Баландин Г.А - Урок физкультуры в современной школе
2. Баландин Г.А , Назарова Н.Н , Казакова Т.Н – М. Советский спорт ,2002 г.
- 3.Каинов А.Н . Организация работы спортивных секций в школе . Издательство учитель 2011
- 4..Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка/ М : Советский спорт . 1960 г.
- 5.Козлов В.И , Фарбер Д.А / Физиология развития ребенка / М . 1983
- 6.Куинджи Н.И ./ Валеология : пути формирования здоровья школьников . М. 2000 г.
- 7.Кофман Л.Б . Настольная книга для учителя физкультуры. М. 1998
- 8.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М .2000. С 72
- 9.Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе. Книга для учителя . Из опыта работы . М. Просвещение .1991 .

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! –М. : Просвещение . 1999.
2. Лях В.И. , Зданевич А.А Учебник . Физическая культура для 8 -9 классов / М. Просвещение 2008.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	СОДЕРЖАНИЕ	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	ТЕОРИЯ	В течение занятия		
2	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	8	10	10
3	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	8	8	10
4	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	15	5	5
5	БАСКЕТБОЛ	12	10	10
6	ВОЛЕЙБОЛ	-	12	15
7	РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ (ОФП)	12	10	10

8	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	8	8	10
8	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ, ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА, СОРЕВНОВАНИЯ	5	5	5
	ИТОГО :	68	68	75
