

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 г. Балтийска

Принято
на педагогическом совете
29 июня 2018 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №4
Л.Н. Чапля
29 июня 2018 года
Приказ № 197 от 29 июня 2018 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной секции «Общая физическая подготовка»
на 2018-2019 учебный год**

Направленность: физкультурно-спортивная

9-11 класс

Учитель: Концевич Наталья Геннадьевна,

1 квалификационная категория

Балтийск

2018 год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся (М., Просвещение, 2013 г.) и авторской программы «Комплексная программа физического развития учащихся 5 класса» В. И. Ляха (Волгоград 2015 г.)

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья человека. Занятия общей физической подготовкой развивают у детей понятие физической культуры, укрепляют здоровье и воспитывают желание к здоровому образу жизни.

Цель программы:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие правильному физическому развитию школьников;

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы;
- обучение основным техникам игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности;
- воспитание воли, смелости, дисциплинированности, навыков культуры поведения, чувства дружбы.

Программа курса «Общей физической подготовки» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Рабочая программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов учащихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Спортивные сооружения для занятий могут быть следующие: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, гимнастический городок, площадка для игры в баскетбол, волейбол, спортивный зал, рекреация. Для теоретических занятий – класс.

Программа составлена из отдельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся.

Программа «ОФП» включает упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры, гимнастика и т.д.).

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительный, куда включают спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, обще развивающие упражнения (без предметов, в предметах, в парах и т.д.);
- основной. В которой выполняются упражнения: лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительный, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Принципы отбора содержания:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основные методы и формы обучения.

Для повышения интереса у учащихся к занятиям ОФП и более успешного решения общеобразовательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа, наглядных пособий, видеофильмов – для создания конкретного представления об изучаемом действии.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Формы тренировки являются индивидуальная, фронтальная, поточная и групповая.

Рабочая программа составлена для учащихся 9-11 класса и рассчитана на 1 год обучения с учётом дальнейшего совершенствования своих умений и навыков. Количество учебных часов в год – 68 часов, количество учебных недель 34.

Ожидаемые результаты:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Подведение итогов реализации Программы «ОФП» проводятся в форме спортивных соревнований согласно плану спортивных мероприятий.

Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время занятий, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать в доступной форме.

- 1.1 Физическая культура и спорт в России. Традиции и достижения российского спорта. Понятия о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника.
- 1.2 Техника безопасности на занятиях. Соблюдение мер безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях, умение технически правильно выполнять предусмотренные программой физические упражнения. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.
- 1.3 Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Соблюдение правил соревнований по бегу, прыжкам, подвижным и спортивным играм; бережное отношение к спортивному инвентарю.

Раздел 2. Техническая подготовка.

2.1 Гимнастика.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Команды для управления группой. Основная стойка. Действия на месте и в движении. Походный и строевой шаг.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты из группировки лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно из положения лежа.

Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

2.2 Легкая атлетика.

Бег. Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения. Высокий (низкий) старт и стартовый разгон. Бег с высокого старта. Бег с низкого старта. Бег с ходу. Подвижные игры и эстафеты с бегом.

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Метание. Метание малого мяча с места, с одного шага. Метание мяча с двух-трех шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игры с элементами метаний.

2.3 Подвижные и спортивные игры.

«У ребят порядок строгий», «Волки и овцы», «Класс, смирно!», «Через кочки и пенечки», «Два Мороза», «Мяч -соседу», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Совушка», «Салки», «Снайпер», «Передал –садись», «Вызов номеров», «Галсы с мячом», «Выбивной», «Гонка мячей по кругу», «Запрещенное движение», «Ловкие ребята», «Подвижная цель», «Мяч –среднему», игра в мини -баскетбол, игра в мини-волейбол, игры в пионербол, волейбол, баскетбол. Эстафеты с мячами, преодолением препятствий, эстафетными палочками, встречные эстафеты.

Учебно - тематический план

| № | Разделы | Кол-во занятий |
|---|---------------------------|----------------|
| 1 | Вводное занятие | 2 |
| 2 | Подвижные игры , эстафеты | 10 |
| 3 | Легкая атлетика | 10 |
| 4 | Гимнастика | 12 |
| | Итого | 34 |

Тематический план

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях. | 2 |
| 2 | Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. Игра. | 2 |
| 3 | Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. | 2 |
| 4 | Бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. | 2 |
| 5 | Прыжки на двух ногах, на одной, с ноги на ногу. Игра. | 2 |
| 6 | Бег с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Метание мяча цель. | 2 |
| 7 | Бег с низкого старта. Метание мяча на дальность. Игра. | 2 |
| 8 | Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Игра. | 2 |
| 9 | Чередование бега с ходьбой до 1км. Игра . | 2 |
| 10 | Бег по пересеченной местности до 1,5км. Игра. | 2 |
| 11 | Места занятий, оборудование, инвентарь. | 2 |
| 12 | Акробатические упражнения (группировка, перекаты).Строевые упражнения. ОРУ. Игра | 2 |
| 13 | Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках).Строевые упражнения. ОРУ. Игра. | 2 |
| 14 | Акробатические упражнения (стойка на руках с помощью, «мост»).ОРУ. Строевые упражнения. Игра. | 2 |
| 15 | Гимнастические упражнения на снарядах. Висы. ОРУ со скакалкой. Игра.. | 2 |
| 16 | Упражнения в равновесии. Висы на перекладине. ОРУ. Игра. | 2 |
| 17 | Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. | 2 |
| 18 | Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. | 2 |
| 19 | Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. | 2 |
| 20 | Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. | 2 |
| 21 | Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. | 2 |
| 22 | Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. | 2 |
| 23 | Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. | 2 |
| 24 | Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. | 2 |
| 25 | Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. | 2 |
| 26 | Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. | 2 |
| 27 | Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. | 2 |
| 28 | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях | 2 |

| | | |
|----|--|----|
| 29 | Высокий старт. Бег с ускорением. Бег по дистанции. Эстафеты. | 2 |
| 30 | Бег на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. | 2 |
| 31 | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Прыжки. | 2 |
| 32 | Бег на результат. Специальные беговые упражнения. | 2 |
| 33 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. | 22 |
| 34 | Бег по пересеченной местности (до 1км). Развитие выносливости. | 2 |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА:

- мячи всех видов;
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастический «мостик»;
- гимнастический «конь»;
- гимнастические палки;
- баскетбольные щиты;
- волейбольная сетка.

Список литературы:

1. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для общеобразовательных учреждений. Москва. «Дрофа», 2002г.
2. В. И, Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва. «Просвещение», 2011г.
3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Москва. «Просвещение», 2011г.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2011г.