Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Семиозерская основная общеобразовательная школа»

**Программа дополнительного образования**

**спортивной секции**

**Общей физической подготовки**

**(ОФП)**

**основного общего образования**

**(64 часа)**

Составила учитель физической культуры

Залесова Екатерина Сергеевна

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физкультурно - спортивное и оздоровительное направление воспитательной работы**  **1. Пояснительная записка** Направленность дополнительной образовательной программы:  Рабочая Программа спортивной секции общей физической подготовки составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание под редакцией В.И. Ляха (доктора педагогических наук), Москва, «Просвещение», 2008 год.Секция «ОФП» необходима для совершенствования приобретенных навыков и умений, полученных на уроках физкультуры. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.  **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы:** В данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики); продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.  В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания:   * Знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; * Расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.   **Цели и задачи.** **Цель:** Формирование у учащихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию.  **Задачи:**  1. Развивать интерес ко всем видам спорта.  2. Привить потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.  3. Углубленная подготовка к соревнованиям.  4. Оказание практической помощи в проведении спортивных праздников и соревнований.  *5.* Воспитание нравственных и волевых качеств личности.  6. Высокий уровень физической подготовленности учащихся.  7. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Большое значение придается овладению учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования. **Возраст занимающихся:**от 10 до 17 лет. **Сроки реализации:** срок реализации дополнительной образовательной программы:  **1 год.**  **Режим и форма занятий:**  Тренировочные занятия (секция ОФП) — **еженедельно**  **2 час** в неделю вторник – четверг с **16.00 до 17.00** **Ожидаемые результаты.** **1)Обучающая цель:** По окончании курса программы ребенок должен знать:  - Правила поведения и техники безопасности во время тренировочных занятий в спортивном зале, на спортивной площадке.  - Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха.  - Влияние занятий физическими упражнениями / спортиграми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием! на системы дыхания, кровообращения, Ц.НС, и др.  - Основные компоненты физической культуры личности.  - Развитие волевых и нравственных качеств.  - Основные приемы самоконтроля.  - Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций.  - Правила самостоятельной тренировки двигательных способностей.  - Дневник самоконтроля.  - Правила и назначения спортивных соревнований.   **2)Воспитывающая цель:**По окончании курса ребенок должен знать:  -Правила поведения на занятиях по физкультуре,  -Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену  -Помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку.  -Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.   **3) Оздоровительная цель:**Ребенок должен уметь:  - Самостоятельно выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости, силы и гибкости;  - Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; - Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта; - Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни.   **4) Развивающая цель:**По окончании курса ребенок должен уметь:  - **Легкая атлетика.** С максимальной скоростью пробегать 60м, 100м из положения низкого старта. В равномерном темпе бегать до 20 минут. Прыгать в высоту с 9-15м разбега одним из спортивных способов (согнув ноги, перешагивание, волна, перекидной). Преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий. В метаниях на дальность, на меткость - метать различные по массе и форме снаряды (граната, малые мячи, дротик) с места и с полного разбега.  - **В гимнастических** и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из *5* элементов на брусьях и перекладине: выполнять опорный прыжок через козла и коня способом ноги врозь.  - **В лыжной подготовке**демонстрировать и применять во время прохождения тренировочных дистанций, технику одновременных и попеременных лыжных ходов; проходить на время (на результат) дистанции от *5* до 15 км в зависимости от возраста занимающихся. Участвовать в соревнованиях.  - **В спортивных играх** - демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные технико-тактические действия одной из спортигр; - Показывать результаты в участии в различных мероприятиях и соревнованиях школьных, районных, а также проведения в школе дней здоровья и спортивных праздников.  **2. Содержание программы (64 часа)**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 | Тема занятий | Теория | Практика | Содержание занятий | | **I** | **Теоретические сведения** |  |  |  | | **1.** | Техника безопасности во время занятий в секции ОФП.  Что такое ЗОЖ? | В процессе занятий |  | Инструктаж по т/б на занятиях в секции, беседа о здоровом образе жизни и о вредных привычках | | **2.** | **Подвижные и Спортивные игры** | | 30 |  | | 1/ | ОРУ. Подвижные игры |  | 2 | Отработка паса, удара. | | 2/ | Спортивные игры по упрощённым правилам |  | 2 | Совершенствование бросков с места и в ведении | | 3/ | Подвижные игры, товарищеские встречи |  | 20 | Совершенствование подачи, приема мяча | | 4/ | Настольный теннис. Учебно - тренировочная игра |  | 2 | Отработка подачи, нападающего удара | | 5/ | Многоборье, школа безопасности |  | 2 | Закрепление и совершенствование комбинаций | | 6/ | Подвижные и народные игры |  | 2 | «Флажки», лапта, «вышибалы», «картошка» | | **3.** | **Легкая атлетика** |  | 18 |  | | 1/ | Кроссовая подготовка, специальные упражнения легкоатлета |  | 6 | Бег по пересеченной местности от 1 до 3 км. Бег с ускорением | | 2/ | Бег  на 30-60-100 м Эстафетный бег |  | 6 | Бег на короткие дистанции на время. Эстафеты | | 3/ | Кроссовая подготовка. Спец. упр. легкоатлета. |  | 6 | Бег — кросс по пересеченной местности 1 - 2 км. Ускорения | | **4.** | **ОФП** |  | **8** |  | | 1/ | Подтягивание в висе |  | 2 | Умение выполнять упражнение в висе | | 2/ | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  | 2 | Умение выполнять упражнения в упоре леда | | 3/ | Бег |  | 2 | Умение пробегать (1500-2000-3000м) | | **5.** | **Гимнастика** |  | 8 |  | | 1/ | Круговая тренировка.  Упражнения в висах и опора |  | 2 | Тренировка по станциям | | 2/ | ОРУ с предметами.  Подвижные игры |  | 4 | Круговая тренировка | | 3/ | Круговая тренировка  Гимнастические упражнения в висах |  | 2 | Тренировка по станциям  Акробатическая комбинация | |  | **ИТОГО 64 часа.** |  |  |  |   **3. Календарно-тематическое планирование**  **(2020-2021 уч. годы)**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | № | Дата проведения | Тема занятия | Количество часов | |  |  | 1. **Подвижные и Спортивные игры** | | | 1 | 04.09 | ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола, футбола | 1 | | 2 | 11.09 | Спортивные игры  по упрощённым правилам (футбол) | 1 | | 3 | 18.09 | Подвижная игра «Перестрелка», спортивная игра мини-футбол | 1 | | 4 | 25.09 | Подвижная игра «Пятнашки», спортивная игра мини-волейбол | 1 | | 5 | 02.10 | Товарищеская встреча по, волейболу.Подвижные игры с элементами футбола. | 1 | | 6 | 09.10. | Подвижные игры. Круговая тренировка | 1 | | 7 | 16.10 | Основные приёмы игры (футбол, баскетбол) | 1 | | 8 | 23.10 | Двусторонняя игра | 1 | | 9 | 30.10 | Мини – баскетбол | 1 | | 10 | 06.11 | Игра в мини-баскетбол (стритбол) | 1 | | 11 | 13.11 | Комбинации из освоенных элементов баскетбола | 1 | | 12 | 20.11 | Спортивные игры | 1 | | 13 | 27.11 | Пионербол, баскетбол | 1 | | 14 | 30.11 | Подвижные игры | 1 | | 15 | 04.12 | Гандбол. Правила игры | 1 | | 16 | 11.12 | Комбинации из освоенных элементов волейбола | 1 | | 17 | 18.12 | Игра «Лапта волейболиста» | 1 | | 18 | 25.12 | Эстафеты | 1 | |  |  | **2 полугодие** | | | 19 | 15.01. | Игры с элементами баскетбола. Эстафеты | 1 | | 20 | 22.01. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. | 1 | | 21 | 29.01. | Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | 1 | | 22 | 05.02 | Игра «Мяч среднему», эстафеты | 1 | | 23 | 12.02 | Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 | | 24 | 19.02 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. | 1 | | 25 | 26.02 | Игра в мини-баскетбол. Броски в цель (мишень, кольцо) | 1 | | 26 | 04.03 | Игра «Мяч соседу», ОРУ. | 1 | | 27 | 11.03 | Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 | | 28 | 18.03 | Игра «Гонка мячей по кругу». Броски в цель. | 1 | | 29 | 25.03 | Игры «Обгони мяч» и «Перестрелка» | 1 | | 30 | 01.04 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах | 1 | | 31 | 08.04 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | | 32 | 15.04 | Бросок мяча двумя руками от груди | 1 | | 33 | 22.04 | Ведение мяча с изменением скорости | 1 | | 34 | 29.04 | Игра «Играй, играй, мяч не теряй!» | 1 |   **5. Ресурсное обеспечение** **Материально-техническое оснащение:** 1. Лыжи, палки  2. Брусья, перекладина, «козел», скакалки, маты.  3. Переносные ворота.  4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные).  5. Эстафетные палочки.  6. Теннисный стол  7. Компьютер. **Дидактико-методическое оснащение.** 1.Наглядные пособия.  2.Тактические схемы.  3. Видеозаписи.  4.Тестовые задания.  **Методы обучения:** 1. Фронтальный метод.  2. Посменный метод.  3. Поточный метод.  4. Групповой метод.  5. Метод групповой тренировки.  6. Индивидуальный метод.  7. Метод дополнительных упражнений.  **Методические приемы.**  1. Демонстрация упражнения преподавателем.  2. Подводящие упражнения.  3. Дополнительные упражнения.  4. Подвижные игры.  5. Игровые упражнения.  6. Эстафеты.  7. Прием дублирования.  **6. Оценочные средства**  **Формы подведения итогов.** 1. Сдача контрольных нормативов. 2. Соревнования. |