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/ | Бегна 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 тренировкаГимнастические упражнения в висах |  | 2 | Тренировка по станциямАкробатическая 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 игрыпо 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, палки2. Брусья, перекладина, «козел», скакалки, маты.3. Переносные ворота.4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные).5. Эстафетные палочки.6. Теннисный стол7. 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. |