

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кошурниковская основная общеобразовательная школа №22**

Рассмотрено на заседании МО классных руководителей школы _____ Г.А. Каримова Протокол № <u>5</u> от <u>27</u> <u>мая</u> 2017г.	Утверждаю Директор МБОУ Кошурниковская ООШ №22 Н.П.Климова Приказ № <u>106</u> от <u>27</u> <u>07</u> 2017г.
--	---

Рабочая программа

спортивной секции

«Общая физическая подготовка»

Руководитель: Сидорова Д.В.

Детско-взрослый состав: 9 класс, взрослые (члены ФСК «Марафон»)

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы:

Секция «ОФП» необходима для совершенствования приобретенных навыков и умений, полученных на уроках физкультуры и повседневной жизни. 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 результате реализации 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 участникам материала программы углубляются знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для 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.

Цель: Формирование у участников представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию.

Задачи:

1. 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.

Возраст занимающихся: от 14 лет и старше.

Сроки реализации: срок реализации программы - 1 год.

Ожидаемые результаты

1. Обучающая цель:

По окончании курса программы участник 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 / спортивными, 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 участник 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, взрослому во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физподготовку.

-Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

3. Оздоровительная цель:

Участник 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 участник 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.

- Высокая результативность в **участии в различных мероприятиях и соревнованиях** школьных, районных, зональных масштабах, а также проведения в школе дней здоровья и спортивных праздников.

Календарно-тематическое планирование

1	Тема занятий	Теория	Практика	Содержание занятий	Дата
I	Теоретические сведения		2		
1	Техника безопасности во время занятий в секции ОФП. Беседа о здоровом образе жизни и о вреде курения, алкоголя, наркотиков	2		Инструктаж по т/б на занятиях в кружке, беседа о здоровом образе жизни и о вредных привычках	01,11
II	Легкая атлетика		24		
1	Кроссовая подготовка, спец. упр. легкоатлета.		6	Бег по пересеченной местности от 1 до 3 км. Бег с ускорением	03,11 08,11 10,11
2	Бег 30-60-100 м-300 м Эстафетный бег		6	Бег на короткие дистанции на время. Эстафета 4x100	15,11 17,11 22,11
3	Кроссовая подготовка. Спец. упр. легкоатлета.		6	Бег — кросс по пересеченной местности 1,5 - 3 км. Ускорения	24,11 29,11 01,12
4	Эстафетный бег. Подготовка к районным соревнованиям		6	Эстафетный бег 4x100 на результат	06,12 08,12 13,12
III	Спортивные игры	2	24		
1	Мини-футбол. Правила игры. Удары по воротам. Челночный бег.	2	2	Изучение правил. Удары по воротам. Челночный бег 3x9 в виде эстафеты	15,12
2	Удары по воротам в футболе. Факты, обводка. Двусторонняя игра.		6	Упр — я в парах с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	20,12 22,12 27,12
3	Игра вратаря. Удары по воротам.		6	Стойка вратаря, ловля мяча	29,12 05,01 10,01
4	Пас.- передачи. Учебная игра 4x4.		6	Упр-я в парах с мячом. Игра в одно касание	12,01 17,01 19,01
5	Правила игры в настольный теннис. Учебная игра.		4	Объяснение правил, упр-я в парах, учебная игра	24,01 26,01

IV	Гимнастика		16		
1	Круговая тренировка. Упр. с отягощениями. Упр. в висах и опорах.		4	Тренировка по станциям: отжимание- подтягивание- прыжки через скакалку- отжим от брусьев- подним. Туловища	31,01 02,02
2	ОРУ с предметами. Упр. в висах и упорах. Подвижные игры с элементами гимнастики..		4	Комбинация из 3-4 элементов на брусьях, перекладине. Эстафеты: бег- кувырок- бег — оп. прыжок через козла	07,02 09,02
3	Круговая тренировка. Акробатические упражнения.		4	Тренировка по станциям: длинный кувырок. Стойка на голове, «колесо»	14,02 16,02
4	Упражнения в висах и упорах. Акробатика.		4	Закрепление и совершенствование комбинаций	21,02 23,02
V	Лыжная подготовка		12		
1	Прохождение различных дистанций		2	Прохождение дистанции от 3 до 5 км в зависимости от возраста	28,02
2	Прохождение дистанции с отработкой техники лыжных ходов		2	Прохождение дистанции от 3 до 5 км с использованием всех лыжных ходов	02,03
3	Совершенствование техники лыжных ходов		2	Прохождение дистанции от 3 до 5 км с использованием всех лыжных ходов	07,03
4	Совершенствование спусков и подъёмов		2	Стойки лыжника на спусках, подъёмы ёлочкой, лесенкой	09,03
5	Эстафеты на лыжах		4	Эстафета 3х 2 км, подвижные эстафеты	14,03 16,03
VI	Спортивные игры		46		
1	Мини — футбол. Учебно — тренировочные игры.		4	Отработка паса, удара. Двусторонняя игра	21,03 23,03
2	Баскетбол: броски,		4	Совершенствование бросков с	28,03 30,03

	передачи. Учебная игра			места и в ведении	
3	Волейбол: подача, приём, нападающий удар. Учебная игра		36	Совершенствование подачи, приема мяча	04,04 06,04 11,04 13,04 18,04 20,04 25,04 27,04 04,05 11,05 16,05 18,05 23,05 25,05 30,05 01,06 06,06 08,06
4	Настольный теннис. Учебно - тренировочная игра		2	Отработка подачи, нападающего удара	13,06
VII	Легкая атлетика		6		
1	Бег 100 м, 200 м, 1000м		2	Совершенствование техники бега на различные дистанции	15,06
2	Подвижные и народные игры		4	«Флажки», лапта, «вышибалы», «картошка»	20,06 22,06
	^ ИТОГО 130 часа				

Методическое обеспечение программы.

№	Наименование темы	Формы занятий
1	Теоретические сведения	Учебная беседа
2	Легкая атлетика	Учебная беседа, практические занятия, контрольные занятия, игра, соревнования
3	Спортивные игры	Учебная беседа, практические занятия, контрольные занятия, учебные и тренировочные игры.
4	Гимнастика	Учебная беседа, практические занятия, контрольные занятия, игра.

5	Лыжная подготовка	Учебная беседа, практические занятия, контрольные занятия, игра, соревнования
6	Спортивные игры	Учебная беседа, практические занятия, учебные и тренировочные игры, соревнования
7	Легкая атлетика	Учебная беседа, практические занятия, контрольные занятия, игра.

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.

Формы подведения итогов.

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Соревнования.