

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «ОФП» для школьников 7-17 лет.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме того есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Тренер должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, плавание и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Цели и задачи:

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства
- укрепление здоровья детей. Путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания

Оценка результативности:

- анализ медицинских осмотров детей
- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года

Тематический план секции ОФП

1 год

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
I	II	III	IV	V
	Вводное занятие	4	4	-
1	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	3	3	-
4	Гимнастика	10	2	8
5	Лёгкая атлетика	14	3	11
6	Подвижные игры	2	-	2
8	Волейбол	8	1	7
10	Футбол	10	1	9
11	Стрельба	1		1
12	Баскетбол	10	2	8
13	Инструкторская и судейская практика	5	2	3
14	Контрольные испытания, соревнования	5	-	5
	ИТОГО:	76	22	54

Тематический план секции ОФП

2-3 год

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
I	II	III	IV	V
	Вводное занятие	4	4	-
1	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	2	1	1
4	Гимнастика	8	1	7
5	Лёгкая атлетика	14	2	12
6	Подвижные игры	2	-	2
7	Плавание	5	1	4
	Стрельба	4	1	3
8	Футбол	8	1	7
9	Баскетбол	10	1	9
10	Волейбол	5	1	4
11	Инструкторская и судейская практика	5	1	4

12	Контрольные испытания, соревнования	5	-	5
	ИТОГО:	76	17	59

2 год

Вводное занятие

Техника безопасности. Планы на год. Развитие олимпийского движения.

Физическая культура и спорт в РФ.

Возникновение и история физической культуры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм.

Гимнастика.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики- подтягивание; подъём из виса в упор переворотом; подъём силой на перекладине.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег; Кросс 3000- 5000 м. Бег на короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

Подвижные игры.

«Мяч- капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Волейбол.

Перемещения и стойки. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча.

Индивидуальные действия. Групповые действия.

Тактика нападения. Тактика защиты.

Футбол.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите.

Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях.

Стрельба.

Основы стрельбы. Правила поведения в тире. Назначение, свойства, устройство пневматической винтовки (повторение). Боевые свойства, назначение, устройство малокалиберной винтовки (ознакомление). Определение средней точки попадания.

Расчёт поправок. Участие в соревнованиях.

Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскачивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой занимающихся 2 занятия под контролем руководителей. Судейство 3 соревнований.

Контрольные испытания, соревнования.

3 год

Вводное занятие

Входная проверка физической подготовки и планирование работы на год в соответствии с результатами подготовки.

Физическая культура и спорт в РФ.

Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика.

Строевые, общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнёром, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоления полосы препятствий.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег; Кросс 3000- 5000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м.

Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Подвижные игры.

«Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Борьба за мяч», «Эстафеты у стенки», эстафеты.

Плавание.

Кроль на груди, на спине. Брасс. Стартовый прыжок. Повороты. Проплывание дистанции 50 м.

Нырание. Освобождение от захвата тонущего. Транспортировка утопающего.

Стрельба.

Основы стрельбы. Правила поведения в тире. Боевые свойства, назначение, устройство и принцип работы Автомата Калашникова. Основы стрельбы «С колена», «Стоя» (из п/в).

Стрелковые соревнования.

Футбол.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча.

Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

Волейбол.

Перемещения из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.

Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Инструкторская и судейская практика.

Составление плана - конспекта занятия. Проведение (под контролем руководителя) 1 занятие с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство 4 соревнований.

Контрольные испытания, соревнования.