

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «ОФП-М» относится физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей и подростков 11-18 лет.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Занятия общей физической подготовкой 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

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, изучаемого 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.

Цели и задачи программы

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.

Срок реализации и возраст детей

Программа рассчитана на 1 года обучения для детей и подростков 11-18 лет. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Формы и режим занятий

Занятия групповые, проводятся 3 раза в неделю (35 минут интенсивное занятие и 10 минут перерыв), возможны сдвоенные занятия.

Формы и методы работы

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

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.

Ожидаемые результаты программы и способы их проверки

По окончании программы у обучающихся будет:

- оздоровление и физическое развитие;
- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- развиты волевые качества: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самообладания.

Способы проверки:

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

Форма подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях различного уровня.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Прак-ка
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ	6	3	3
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	8	2	3
7	Баскетбол	10	2	8
8	Итоговое занятие	4	-	4
	ИТОГО:	57	17	40

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие

Знакомство с программой и обучающимися. Техника безопасности. 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, 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; подъем из виса в упор переворотом; подъем 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.

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, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Итоговое занятие

Подведение промежуточных итогов и итогов за год.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Плакаты, таблицы по темам: «баскетбол», «развитие спорта в России».

ЛИТЕРАТУРА

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Г.И. Погадаев
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»
Авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич.
3. «Уроки бадминтона». Авторы Я. Бердюгина , В. Леонтьев
4. Гимнастика. Автор М.Л. Журавин.
5. Легкая атлетика в школе. Автор О.Н.Трофимов.
6. Журналы «Физическая культура»