

Пояснительная записка

Программа секции «Общая физическая подготовка» общеобразовательной школы, далее ОФП, разработана с учетом требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей и рассчитана на школьников в возрасте от пятнадцати до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Теоретический материал из учебника «Физическая культура», авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение – 2011г.

Содержание программы учебно-тренировочной работы в секции позволяет формировать условия для реализации индивидуальных особенностей школьников. Принимая во внимание то, что основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Программа является актуальной, как фактор профилактики асоциального поведения школьников.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основными задачами секции являются:

- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метании;
- Подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;
- Подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Образовательный процесс рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 15 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав – 20 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загрузка – 4 часа. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоничному развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Ожидаемые результаты:

- Желание заниматься тем или иным видом спорта;
- Стремление овладеть основами техники одного из видов спорта;
- Расширение знаний по вопросам правил соревнований;

- Повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- Интерес родителей к занятиям подростка в секции.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов		
		Всего занятий	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Ознакомление с правилами соревнований	2	2	-
3	Техника безопасности во время занятий ОФП и меры безопасности при обращении с оружием	2	2	-
4	Обще развивающие упражнения и упражнения прикладной направленности	14	-	14
5	Спортивные игры	50	-	50
6	Контрольные упражнения	Согласно плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО	70	6	64

Содержание программы

1. Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения на занятиях и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
2. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
3. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
4. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждение.
5. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.
6. Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Легкая атлетика.
7. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий

Методическое обеспечение программы

Условия выполнения программы. Количество детей – не более 20 человек. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе или в спортивном зале, оборудованном в соответствии с нормативными требованиями.

Занятия проводятся с нагрузкой 4 часа в неделю. На данном этапе предполагается:

- ознакомление с видами;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся подростков;

- воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, а так же умения расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости;
- изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков;
- ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Техническое оснащение занятий:

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Кол-во
1.	Перекладина для подтягиваний	шт.	1
2.	Параллельные брусья	шт.	1
3.	Скамья гимнастическая 2000х270х350мм	шт.	12
4.	Скамья гимнастическая 3500х270х350мм	шт.	6
5.	Мячи набивные	шт.	4
6.	Стойка волейбольная передвижная с сеткой	комплект	1
7.	Шкаф для хранения инвентаря	шт.	1
8.	Щит баскетбольный игровой 180х105см с фермой настенной	шт.	2
9.	Ворота для минифутбола	шт.	8
10.	Аптечка медицинская	шт.	2
11.	Гантели детские (разл. вес)	пара	8
12.	Граната легкоатлетическая 0,7кг	шт.	2
13.	Мячи теннисные для метания	шт.	6
14.	Жилетки игровые	комплект	2
15.	Канат для перетягивания	шт.	2
16.	Конус игровой	шт.	10
17.	Мяч футбольный облегченный	шт.	2
18.	Мяч баскетбольный №7 массовый	шт.	10
19.	Мяч баскетбольный №7 для соревнований	шт.	8
20.	Мяч волейбольный для соревнований	шт.	8
21.	Мяч волейбольный массовый	шт.	20
22.	Мяч футбольный №4 массовый	шт.	5
23.	АКМ учебный (макет)	шт.	1
24.	Мяч футбольный №5 массовый	шт.	5
25.	Насос для накачивания мячей с иглой	шт.	4
26.	Рулетка 10 м	шт.	2
27.	Секундомер	шт.	2
28.	Сетка волейбольная	шт.	2
29.	Винтовки пневматические	шт.	5
30.	Эспандер универсальный	шт.	4

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич. 2009г.
2. «Настольная книга для учителя физической культуры». Г. И. Погадаев. 2000г.
3. «Гимнастика». М. Л. Журавина. 2001г.
4. «Футбол в школе». С. И. Андреев. 1986г.
5. «Твой олимпийский учебник». В. С. Родиченко 1999г.
6. «Баскетбол». В. М. Костин. 1986 г.
7. «Физическая культура 9-11 классы». В. С. Кузнецов 2002 г.
8. «Начинающему учителю физкультуры». М. В. Видякин. 2002г.
9. «Легкая атлетика в школе». П. Н. Гойхман. 1972г.
10. «Физкультура. Внеклассные мероприятия в школе». М. В. Видякин. 2006г.

Тематическое планирование

№ занятия п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
<i>Вводное занятие – 1 час</i>			
1	Сентябрь 2016	Вводное занятие	1
<i>Легкая атлетика – 4 часа</i>			
2	Сентябрь 2016	Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте). Обучение технике метаний. Метание гранаты.	1
3	Сентябрь 2016	Развитие силы и силовой выносливости (гантели)	1
4	Сентябрь 2016	Бег на время на дистанции 60 метров и 100 метров	1
5	Сентябрь 2016	Развитие общей выносливости (бег 1000м). Метание уч. гранаты 400 гр.	1
<i>Футбол – 5 часов</i>			
6		Развитие скоростной выносливости, спортивные игры и футбол.	1
7	Сентябрь 2016	Ведение и обводка. Отбор мяча. Развитие силы ног.	1
8	Сентябрь 2016	Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Упр. для развития гибкости.	У
9	Сентябрь 2016	Двусторонняя игра. Учебно-тренировочная игра.	1
10	Октябрь 2016	Учебно-тренировочная игра	1
<i>Баскетбол – 8 часов</i>			
11	Октябрь 2016	Перемещения и остановки. Учебная игра	1
12	Октябрь 2016	Перемещения и остановки. Учебная игра. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	1
13	Октябрь 2016	Ловля и передача мяча. Учебная игра Метание гранаты в цель.	1
14	октябрь 2016	Ловля и передача мяча. Учебная игра. Силовая подготовка (турник, брусья)	1
15	октябрь 2016	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	1
16	октябрь 2016	Учебно-тренировочная игра Развитие силы (штанга, гантели, брусья гимнастические)	1

17	октябрь 2016	Учебно-тренировочная игра	1
18	октябрь 2016	Учебно-тренировочная игра	1
<i>Волейбол – 19 часов</i>		ноябрь 2016	
19		Прием мяча. Передача мяча.	1
20	ноябрь 2016	Прием мяча. Передача мяча. Обще развивающие упражнения.	1
21	ноябрь 2016	Прием мяча. Передача мяча. Упр. развития гибкости.	1
22	ноябрь 2016	Прием мяча. Передача мяча.	1
23	ноябрь 2016	Подача мяча. Учебная игра	1
24	ноябрь 2016	Подача мяча. Учебная игра.	1
25	ноябрь 2016	Подача мяча. Подтягивания на перекладине 4 подхода.	1
26	ноябрь 2016	Нападающий удар. Блокирование мяча Развитие силы мышц брюшного пресса.	1
27	ноябрь 2016	Нападающий удар. Блокирование мяча Упражнения прикладной направленности.	1
28	декабрь 2016	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1
29	декабрь 2016	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1
30	декабрь 2016	Учебно-тренировочная игра. АКМ неполная разборка и сборка.	1
31	декабрь 2016	Учебно-тренировочная игра. ПВ-Т.Б.	1
32	декабрь 2016	Учебно-тренировочная игра. ПВ-ТРЕНИРОВКА ПРИЦЕЛИВАНИЯ	1
33	декабрь 2016	Учебно-тренировочная игра. Граната (метание в цель)	1
34	январь 2017	Учебно-тренировочная игра. ПВ - изготовление к бою	1
35	январь 2017	Учебно-тренировочная игра. Общеразвивающие упр.	1
36	январь 2017	Учебно-тренировочная игра. Эстафета с оружием (макет АКМ)	1
37	январь 2017	Учебно-тренировочная игра. Метание гранаты.	1
<i>Баскетбол – 25 часов</i>		январь 2017	
38		Ведение мяча левой и правой рукой	1
39	январь	Ведение мяча левой и правой	1

	2017	рукой. Бег 100м. с оружием.	
40	февраль 2017	Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо	1
41	февраль 2017	Броски мяча в кольцо силовая подготовка.	1
42	февраль 2017	Броски мяча в кольцо, развитие силы с отягощениями.	1
43	февраль 2017	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	1
44	февраль 2017	Овладение мячом и противодействия	1
45	февраль 2017	Овладение мячом и противодействия	1
46	февраль 2017	Овладение мячом и противодействия	1
47	февраль 2017	Отвлекающие приемы	1
48	март 2017	Отвлекающие приемы	1
49	март 2017	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
50	март 2017	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
51	март 2017	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
52	март 2017	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
53	март 2017	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
54	апрель 2017	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
55	апрель 2017	Командные тактические действия в нападении и защите	1
56	апрель 2017	Командные тактические действия в нападении и защите	1
57	апрель 2017	Командные тактические действия в нападении и защите	1
58	апрель 2017	Командные тактические действия в нападении и защите	1
59	апрель 2017	Двусторонняя игра	1
60	апрель 2017	Двусторонняя игра	1
61	апрель 2017	Двусторонняя игра	1
62	апрель 2017	Двусторонняя игра	1
<i>Легкая атлетика – 5 часов</i>			
63		Бег на короткие дистанции Стрельба из ПВ(10м)	1
64	май 2017	Бег на короткие дистанции	1
65	май 2017	Стрельба из ПВ(10м)	1

66	май 2017	Бег по пересеченной местности	1
67	май 2017	АКМ (неполная разборка-сборка) Соревнования.	1
<i>Итоговое занятие – 1 час</i>	май 2017		
68		Итоговое занятие	1
<i>Резервное занятие – 2 часа</i>	май 2017		
69		Резервное занятие	1
70		Резервное занятие	1
		ИТОГО:	70 часов

В. С. Смирнов

Александр В. В.