Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Лазарево

Уржумского района Кировской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Согласовано  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.М.Николашина/  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. | Утверждаю  Директор ОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В.Винокурова  Приказ №\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. |

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СЕКЦИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для учащихся 7-10кл.

На 2013-2014 учебный год.

.

*Составитель:* Ветошкина Наталья Семеновна,

учитель физической культуры,

первая категория

стаж работы - 8лет

с.Лазарево, 2013г.

Пояснительная записка

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от десяти 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).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

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

*Общими задачами кружка являются:*

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

-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.

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

*Образовательный процесс кружка* рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 10 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 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 загруженность - 3часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому 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 право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

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

**Условия выполнения программы:**

-Количество детей в кружках не более 15 человек. Занятия, как правило, должны проводится на свежем воздухе.

-В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

-Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных кружковцами.

***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие. | **4** | **4** | -- |
| 1.1. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи | 4 | 4 | -- |
| 2. | Гимнастика | 8 | -- | 8 |
| 3. | Подвижные игры | 10 | -- | 13 |
| 4. | Мини - Футбол | 15 | 1 | 14 |
|  | Волейбол | 10 |  |  |
| 5. | Настольный теннис | 8 | 1 | 7 |
| 6. | Баскетбол | 15 | 2 | 18 |
| 7. | Лёгкая атлетика | 10 | 1 | 9 |
| 8. | Лыжи | 18 | 2 | 18 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | -- |
|  | **ИТОГО** | **102** | **15** | **87** |

Занятия проводятся с нагрузкой 3 часа в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, 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.

***ОСНОВНАЯ ОБУЧЕНИЯ:***

*Вводное занятие.* План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

*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

*Места занятий, их оборудование и подготовка*. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

*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 предупреждения.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

*Общая физическая и специальная подготовка*. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования*. Согласно плану спортивных мероприятий.

**Результатом образовательного процесса обучения является:**

-желание заниматься тем или иным видом спорта.

-стремление овладеть основами техники одним 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 ребенка в кружке.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  Проведения занятий | № п/п  ----\\---  №урока в разделе | | | | | Тема занятий |
|  | | 1/1 | | | Гигиена. | |
|  | | 2/2 | | | Предупреждение травм. | |
|  | | 3/3 | | | Врачебный контроль. | |
|  | | 4/4 | | | Оказание первой медицинской помощи. | |
| Лёгкая атлетика 10 ч | | | | | | |
|  | 1 / 5 | | | | | Бег на короткие дистанции. Гигиена. |
|  | 2 / 6 | | | | | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно,  на прямой и на повороте. |
|  | 3 / 7 | | | | | Ускорения; бег по повороту; финиш. |
|  | 4/ 8 | | | | | Бег на время на дистанции 30. 60м. |
|  | 5/ 9 | | | | | Бег на время на дистанции 100м. |
|  | 6 / 10 | | | | | Бег по пересечённой местности. |
|  | 7 / 11 | | | | | Бег по пересечённой местности. |
|  | 8 / 12 | | | | | Бег по пересечённой местности. |
|  | 9 / 13 | | | | | Бег на средние дистанции. |
|  | 10/14 | | | | | Бег на средние дистанции. |
| ***Мини - футбол 15 ч*** | | | | | | |
|  | 1 / 15 | | | | | Бег по пересечённой местности. с/и футбол. |
|  | 2 / 16 | | | | | Ведение и обводка. Отбор мяча. |
|  | 3 / 17 | | | | | .Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу Вбрасывание мяча. |
|  | 4 /18 | | | | | Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу Вбрасывание мяча. |
|  | 5 / 19 | | | | | Вбрасывание мяча. Игра вратаря. |
|  | 6 /20 | | | | | . Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. |
|  | 7/21 | | | | | Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча |
|  | 8/22 | | | | | Тренировочная игра |
|  | 9/23 | | | | | Финты, Отбор мяча. Перехват. |
|  | 10/24 | | | | | Финты, Отбор мяча. Перехват. |
|  | 11/25 | | | | | Тактика игры в нападении. |
|  | 12/26 | | | | | Индивидуальные, групповые действия. . |
|  | 13/27 | | | | | Тактика игры в защите. |
|  | 14/28 | | | | | Тренировочная игра. |
|  | 15/29 | | | | | Соревнования |
| ***Инструкторская и судейская практика -1ч*** | | | | | | |
|  | | | 1/30 | Судейство | | |
| ***Баскетбол -15ч*** | | | | | | |
|  | 1/31 | | | | | Перемещения и остановки. Учебная игра. Правила игры |
|  | 2/32 | | | | | Ловля и передача мяча. Учебная игра. |
|  | 3/33 | | | | | Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. . Ловля и передача мяча. |
|  | 4/34 | | | | | Ведение, броски в корзину одной рукой от плеча. Штрафной удар. |
|  | 5/35 | | | | | Перехват, вырывание, Индивидуальные тактические действия в нападении и защите |
|  | 6/36 | | | | | Тактические действия в защите: личная и зонная система защиты |
|  | 7/37 | | | | | Групповые тактические действия в нападении и защите |
|  | 8/38 | | | | | Командные тактические действия в нападении и защите |
|  | 9/39 | | | | | Командные тактические действия в нападении и защите |
|  | 10/40 | | | | | Командные тактические действия в нападении : быстрый прорыв, позиционное нападение |
|  | 11/41 | | | | | Командные тактические действия в нападении : быстрый прорыв, позиционное нападение |
|  | 12/44 | | | | | Командные тактические действия в нападении и защите |
|  | 13/43 | | | | |  |
|  | 14/44 | | | | | Двусторонняя игра. |
|  | 15/45 | | | | | Двусторонняя игра. |
| ***Инструкторская и судейская практика -1ч*** | | | | | | |
|  | 1/46 | | | | | Судейство |
| ***Волейбол- 10ч*** | | | | | | |
| 26.10 | 1/47 | | | | | Приём мяча. Передача мяча. |
| 28.10 | 2/48 | | | | | Приём мяча. Передача мяча. |
| 2.11 | 3/49 | | | | | Подача мяча. |
| 4.11 | 4/50 | | | | | Подача мяча. |
| 9.11 | 5/51 | | | | | Нападающий удар. Блокирование мяча. |
| 11.11 | 6/52 | | | | | Нападающий удар. Блокирование мяча. |
| 16.11 | 7/53 | | | | | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. |
| 18.11 | 8/54 | | | | | Учебно-тренировочная игра. |
|  | 9/55 | | | | | Учебно-тренировочная игра |
| 23.11 | 10/56 | | | | | Соревнования.. |
| ***Инструкторская и судейская практика -1ч*** | | | | | | |
|  | 1/57 | | | | | Судейство |
| ***Лыжная подготовка -18ч*** | | | | | | |
| 28.12 | 1/58 | | | | | Классические лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход |
| 30.12 | 2/59 | | | | | Классические лыжные ходы. Одновременный бесшажный ход |
| 11.01 | 3/60 | | | | | Классические лыжные ходы. Одновременный одношажный ход |
| 13.01 | 4/61 | | | | | Подъёмы и спуски с горы |
| 18.01 | 5/62 | | | | | Подъёмы и спуски с горы. |
| 20.01 | 6/63 | | | | | . Коньковые лыжные ходы. |
| 25.01 | 7/64 | | | | | Коньковые лыжные ходы. |
| 27.01 | 8/65 | | | | |  |
| 1.02 | 9/66 | | | | | Торможение на лыжах. «плугом», «полуплугом» |
| 3.02 | 10/67 | | | | | Торможение на лыжах. |
| 8.02 | 11/68 | | | | | Повороты на параллельных лыжах. |
| 10.02 | 12/69 | | | | | Повороты упором на лыжах. Преодоление бугров и впадин. |
| 15.02 | 13/70 | | | | | Подвижные игры, эстафеты на лыжах. |
| 17.02 | 14/71 | | | | | Лыжная гонка 1км. |
| 22.02 | 15/72 | | | | | Лыжная гонка 2 км |
|  | 16/73 | | | | | Лыжная гонка 2-3 км |
|  | 17/74 | | | | | Игры на лыжах |
|  | 18/75 | | | | |  |
| ***Гимнастика 8ч*** | | | | | | |
|  | 1/76 | | | | | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. |
|  | 2/77 | | | | | Преодоление полосы препятствий |
|  | 3/78 | | | | | Гимнастические упражнения на снарядах |
|  | 4/79 | | | | | Гимнастические упражнения на снарядах |
|  | 5/80 | | | | | Акробатические упражнения |
|  | 6/81 | | | | | Акробатические упражнения |
|  | 7/82 | | | | | Акробатические упражнения |
|  | 8/83 | | | | | Полоса препятствий с элементами гимнастики и акробатики |
| ***Подвижные игры – 10ч*** | | | | | | |
|  | 1/84 | | | | | Правила ТБ в играх |
|  | 2/85 | | | | | Подвижные игры с элементами бега |
|  | 3/86 | | | | | Подвижные игры с элементами прыжка |
|  | 4/87 | | | | | Подвижные игры с элементами метания |
|  | 5/88 | | | | | Подвижные игры с элементами метания |
|  | 6/89 | | | | | Подвижные игры с элементами броска |
|  | 7/90 | | | | | Подвижные игры с элементами точности броска |
|  | 8/91 | | | | | Подвижные игры с элементами |
|  | 9/92 | | | | | Подвижные игры с элементами тактического мышления |
|  | 10/93 | | | | | Подвижные игры с элементами тактического мышления |
| ***Настольный теннис -8ч*** | | | | | | |
|  | 1/94 | | | | | Правила игры, стойка игрока. Передвижения шагами. Выпадами, прыжками. Держание ракетки |
|  | 2/95 | | | | | Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения(«толчок»)Удар с нижним вращением («подрезка»). |
|  | 3/96 | | | | | Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние; с низким и средним, высоким отскоком; |
|  | 4/97 | | | | | Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние; с низким и средним, высоким отскоком; |
|  | 5/98 | | | | | Игры на счет. |
|  | 6/99 | | | | | Игры на счет |
|  | 7/100 | | | | | Игры на счет. Соревнования в кружке по круговой системе |
|  | 8/101 | | | | | План самостоятельных занятий на лето. |
| ***Инструкторская и судейская практика -1ч*** | | | | | | |
|  | 1/102 | | | | | Судейская практика |

***СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***

1.Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.

4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.