

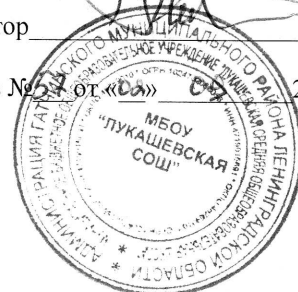
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Лукашевская средняя общеобразовательная школа"

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Приказ № 54 от «05» 09 2020г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

«Основы физической подготовки»

на 2020-2021 учебный год

Руководитель: Павлюченков А.В.

«РАССМОТРЕНО»:

На заседании ШМО

Протокол № 1 от «05» 09 2020г.

Руководитель

«05» 09 2020г.



«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. директора по ВР

«05» 09 2020г.

## **1. Пояснительная записка**

Направленность дополнительной образовательной программы:

Рабочая Программа спортивной секции общей физической подготовки составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание под редакцией В.И. Ляха (доктора педагогических наук), Москва, «Просвещение», 2008 год.

Секция «ОФП» необходима для совершенствования приобретенных навыков и умений, полученных на уроках физкультуры. 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 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 учащимися материала программы углубляются знания:

- Знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей 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.

### **Цели и задачи.**

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

### **Задачи:**

1. Развивать 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. Большое значение придается овладению учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования.

**Возраст занимающихся:** от 11 до 18 лет.

**Сроки реализации:** срок реализации дополнительной образовательной программы:

**1 год.**

### **Режим и форма занятий:**

Тренировочные занятия (секция ОФП) — **еженедельно**

**1 час** в неделю по пятницам с **16.30 до 17.10**

## **Ожидаемые результаты.**

### **1) Обучающая цель:**

По окончании курса программы ребенок 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 играми, 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 ребенок 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 во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физподготовку.
- Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **3) Оздоровительная цель:**

Ребенок 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 ребенок 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;

- Показывать результаты в участии в различных мероприятиях и соревнованиях школьных, районных, а также проведения в школе дней здоровья и спортивных праздников.

В Шушкодомской школы проводятся соревнования:

Кросс нации, Лыжня России, лыжная эстафета 4\*1 км с 1 по 11 клас, эстафета вокруг школы, военно-спортивная игра «Зарница», полоса препятствий, зимние и летние экскурсии, командные эстафеты, Дни здоровья.

## 2. Содержание программы (34 часа)

1	Тема занятий	Теория	Практика	Содержание занятий
<b>I</b>	<b>Теоретические сведения</b>			
1.	Техника безопасности во время занятий в секции ОФП. Что такое ЗОЖ?	В процессе занятий		Инструктаж по т/б на занятиях в секции, беседа о здоровом образе жизни и о вредных привычках
2.	<b>Подвижные и Спортивные игры</b>		20	
1/	ОРУ. Подвижные игры		1	Отработка паса, удара.
2/	Спортивные игры по упрощённым правилам		1	Совершенствование бросков с места и в ведении
3/	Подвижные игры, товарищеские встречи		14	Совершенствование подачи, приема мяча
4/	Настольный теннис. Учебно - тренировочная игра		2	Отработка подачи, нападающего удара
5/	Многоборье, школа безопасности		1	Закрепление и совершенствование комбинаций
6/	Подвижные и народные игры		1	«Флажки», лапта, «вышибалы», «картошка»
3.	<b>Легкая атлетика</b>		3	

1/	Кроссовая подготовка, специальные упражнения легкоатлета		1	Бег по пересеченной местности от 1 до 3 км. Бег с ускорением
2/	Бег на 30-60-100 м Эстафетный бег		1	Бег на короткие дистанции на время. Эстафета 4x100
3/	Кроссовая подготовка. Спец. упр. легкоатлета.		1	Бег — кросс по пересеченной местности 1 - 2 км. Ускорения
4.	<b>Лыжная подготовка</b>		8	
1/	Прохождение различных дистанций		1	Прохождение дистанции от 3 до 5 км в зависимости от возраста
2/	Прохождение дистанции с отработкой техники лыжных ходов		1	Прохождение дистанции от 1 до 3 км с использованием всех лыжных ходов
3/	Совершенствование техники лыжных ходов		1	Прохождение дистанции от 3 до 5 км с использованием всех лыжных ходов
4/	Совершенствование спусков и подъёмов		3	Стойки лыжника на спусках, подъёмы ёлочкой, лесенкой
5/	Эстафеты на лыжах		2	Эстафета 3x 2 км, подвижные эстафеты
<b>5.</b>	<b>Гимнастика</b>		3	
1/	Круговая тренировка. Упражнения в висах и опорах		1	Тренировка по станциям
2/	ОРУ с предметами. Подвижные игры		1	Круговая тренировка
3/	Круговая тренировка Гимнастические упражнения в висах		1	Тренировка по станциям Акробатическая комбинация
	<b>ИТОГО 34 часа.</b>			

### 3. Календарно-тематическое планирование (2018-2019ч. годы)

№	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
<b>1. Подвижные и Спортивные игры</b>			
1	04.09	ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола, футбола	1
2	11.09	Спортивные игры по упрощённым правилам (футбол)	1
3	18.09	Подвижная игра «Перестрелка», спортивная игра мини-футбол	1
4	25.09	Подвижная игра «Пятнашки», спортивная игра мини-волейбол	1
5	02.10	Товарищеская встреча по, волейболу. (Команда из Кренёвской школы). Подвижные игры с элементами футбола.	1
6	09.10.	Подвижные игры. Круговая тренировка	1
7	16.10	Основные приёмы игры (футбол, баскетбол)	1
8	23.10	Двусторонняя игра	1
9	30.10	Мини – баскетбол	1
10	06.11	Игра в мини-баскетбол (стритбол)	1
11	13.11	Комбинации из освоенных элементов баскетбола	1
12	20.11	Спортивные игры	1
13	27.11	Пионербол, баскетбол	1
14	30.11	Подвижные игры	1
15	04.12	Гандбол. Правила игры	1
16	11.12	Комбинации из освоенных элементов волейбола	1
17	18.12	Игра «Лапта волейболиста»	1
18	25.12	Эстафеты	1
<b>2 полугодие</b>			
19	15.01.2016	Игры с элементами баскетбола. Эстафеты	1
20	22.01.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	1
21	29.01.	Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1
22	05.02	Игра «Мяч среднему», эстафеты	1
23	12.02	Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
24	19.02	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1
25	26.02	Игра в мини-баскетбол. Броски в цель (мишень, кольцо)	1
26	04.03	Игра «Мяч соседу», ОРУ.	1
27	11.03	Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1
28	18.03	Игра «Гонка мячей по кругу». Броски в цель.	1
29	25.03	Игры «Обгони мяч» и «Перестрелка»	1
30	01.04	Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1
31	08.04	Ведение мяча с изменением направления	1

32	15.04	Бросок мяча двумя руками от груди	1
33	22.04	Ведение мяча с изменением скорости	1
34	29.04	Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»	1

#### **4. Методическое обеспечение программы.**

##### **Используемая литература:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание Москва «Просвещение», 2008г. В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
2. ФГОС Рабочие программы В.И. Лях Физическая культура Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы пособие для учителей ОУ 2-е издание Москва «Просвещение» 2012г.
3. Физическая культура 11 класс ответы на экзаменационные билеты Профильный уровень Волгоград Издательство «Учитель». Автор-составитель М.И. Васильева Издание 2009 год.

#### **5. Ресурсное обеспечение**

##### **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.

**6. Оценочные средства**

**Формы подведения итогов.**

1. Сдача контрольных нормативов.

2. Соревнования.