

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №5

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №5

И.А.Молодзяновская

Приказ № 57-а от 20.09.18



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Общая физическая подготовка»**

**На 2018-2019 учебный год**

Алапаевск, 2018

## Пояснительная записка

Рабочая программа для спортивной секции ОФП разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель — 2013 в соответствии с федеральным государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» — 2004. На работу секции ОФП отводится по 2 учебных часа 2 раза в неделю.

### **Направленность дополнительной образовательной программы.**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Они успешно осваивают программу, могут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Образовательная программа **согласована с основными нормативными документами**, регулирующими функционирование и развитие системы дополнительного образования детей:

- Конституцией РФ, статья 43 которой гарантирует реализацию права на образование для всех граждан России;
- Конвенцией о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.), определяющей направленность образования ребенка на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей его; воспитания уважения и понимания мировой и национальной культуры;

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г., №273-ФЗ), создающим правовые гарантии для функционирования и развития системы образования РФ;
- Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (от 02.08.2012 г., № 25082), регулирующим деятельность государственных и муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей;
- Нормативными документами Федерального, муниципального и институционального уровней по дополнительному образованию

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

- На занятиях в секции обучающиеся изучают основные элементы игры в баскетбол, правила игры.
- На занятиях в секции обучающиеся дисциплинируются, проявляют чувство товарищества, взаимовыручки поддержки, то есть управлять реальным объектом.
- На занятиях в секции обучающиеся узнают и воспринимают новую информацию о видах спорта, о физических качествах и способах и методах их развития, развивают полезные качества, которые помогут ему и в учебе в дальнейшей профессиональной деятельности:
  - 1) четкость и строгость мышления и делового общения;
  - 2) умение раскладывать поставленную задачу на подзадачи;
  - 3) осознание неизбежности расплаты за малейшую допущенную ошибку, неточность или обман;
  - 4) самое главное — умение четко планировать свои действия и последовательно достигать результата по разработанному плану.

### **Цели и задачи дополнительной образовательной программы.**

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

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 секции являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- 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.

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 образовательного учреждения или секции.

Образовательный процесс кружка рассчитан на 2 года, где могут заниматься юноши и девушки. Количественный состав 10-15 обучающихся. Это позволяет уделить внимание каждому занимающемуся и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются обучающиеся с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность - 4 часа. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие обучающихся подготовленных слабее.

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.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Содержание темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Прак тика	
1	Теоретическая подготовка. Основы знаний.	4	4	0	Тест
2	Общая физическая подготовка	12	0	12	Контрольные упражнения
3	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Контрольные упражнения
4	Технические приёмы в спортивных играх.	50	6	44	Сдача отдельных упражнений
5	Тактика спортивных игр.	46	6	40	Участие в соревнования х
6	Контрольные испытания.	4	0	4	Сдача нормативов
7	<b>Итого:</b>	<b>144</b>			

Занятия проводятся с нагрузкой 4 часа в неделю. 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.

### **Содержание программы дополнительного образования**

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение физических 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 спорта. 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 спортивных игр.

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.

**Календарный учебный график**  
Спортивной секции «Общепфизическая подготовка» (ОФП).

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Наименование темы	Количество часов			Место проведения	Форма контроля
						Основы знаний	Общая и специальная физ. подготовка	Техника и тактика игры		
1				Лекция	Т/б, правила поведения во время занятий. Расписание занятий.	2			Кабинет	Тест
2-3				Практическое занятие	ОРУ без предметов. Развитие силы, выносливости.		4		Спортзал	Сдача отдельных упражнений
4-5				Практическое занятие	Футбол. Т/б во время занятий. Ведение мяча правой, левой ногами. Обводка стоек.			4	Спортзал	Сдача отдельных упражнений
6-8				Практическое занятие	Стойка игрока. Передвижение игрока с мячом, без мяча. Учебная игра.			6	Спортзал	Сдача отдельных упражнений
9-				Практическое занятие	Жонглирование мячом. Учебная игра.			6	Спортзал	Сдача отдельных

<b>11</b>										х упражнений
<b>12-14</b>				Практическое занятие	Личные действия игроков. Удар неподвижного мяча. Учебная игра.			6	Спортзал	Участие в соревнованиях
<b>15</b>				Практическое занятие	Баскетбол. Т/б во время занятий. Стойка игрока, способы передвижения.			2	Спортзал	Сдача отдельных упражнений
<b>16-17</b>				Практическое занятие	ОРУ, спец.упражнения на развитие прыгучести, выносливости.		4		Спортзал	Сдача отдельных упражнений
<b>18-19</b>				Практическое занятие	Ведение мяча правой, левой руками. Остановка прыжком, двумя шагами. Передача мяча на месте.			4	Спортзал	Сдача отдельных упражнений
<b>20-21</b>				Практическое занятие	Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча в кольцо с места.			4	Спортзал	Сдача отдельных упражнений



22-24					Правила игры. Учебная игра.			6	Кабинет, спортзал	Сдача отдельных упражнений
25-26				Практическое занятие	Бросок в кольцо с движения. Броски мяча с точек.			4	Спортзал	Контрольное упражнение
27-28				Практическое занятие	Передача мяча в тройках в движении. Личная защита.			4	Спортзал	Сдача отдельных упражнений
29				Практическое занятие	Учебная игра.			2	Спортзал	Участие в соревнованиях
30				Практическое занятие	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса: с набивным мячом, с гимнастической палкой.		2		Спортзал	Сдача отдельных упражнений
31				Беседа, тест	Личная гигиена, способы закаливания, режим, питание спортсменов.	2			Кабинет	Тест
32				Практическое занятие	Лыжная подготовка. Т/б во время занятий			2	Спортзал,	Сдача норматив

					лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 3км.				лыжня	а
33				Практическое занятие	Подготовка лыж для занятий, лыжные мази. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции до 3 км.			6	Кабинет, лыжня	Сдача норматива
34-36				Практическое занятие	Полуконьковый, коньковый лыжные ходы. Прохождение дистанции до 3 км.			6	Лыжня	Сдача отдельных упражнений
37				Практическое занятие	Подъём лесенкой, ёлочкой. Спуск в низкой стойке. Преодоление препятствий.			2	Лыжня	Сдача отдельных упражнений
38-39				Практическое занятие	Прохождение контрольной дистанции 5км.			4	Лыжня	Участие в соревнованиях
40				Практическое занятие	Волейбол. Т/б во время занятий. Передача мяча на месте, в движении в парах: верхняя, нижняя передачи.			2	Спортзал	Сдача отдельных упражнений
41				Практическое	Способы передвижения игроков, расстановка			2	Спортзал	Сдача отдельных

				е занятие	игроков. Учебная игра					х упражнений
<b>42-44</b>				Практическое занятие	Верхняя прямая, боковая, нижняя подачи мяча. Учебная игра.			6	Спортзал	Сдача отдельных упражнений
<b>45-47</b>				Практическое занятие	Правила игры в волейбол. Действия игроков в защите. Учебная игра.			6	Кабинет, спортзал	Сдача отдельных упражнений
<b>48-50</b>				Практическое занятие	Действия игроков в нападении. Нападающий удар.			6	Спортзал	Сдача отдельных упражнений
<b>51-53</b>				Практическое занятие	Блокирование мяча. Страховка блока. Учебная игра.			6	Спортзал	Сдача отдельных упражнений
<b>55-57</b>				Практическое занятие	Действия игроков в нападении, игра углом. Учебная игра.			6	Спортзал	Сдача отдельных упражнений

<b>58</b>				Практическое занятие	ОРУ без предметов; развитие гибкости, выносливости.		2		Спортзал	Контрольные упражнения
<b>59-60</b>				Практическое занятие	ОРУ с гантелями; развитие силы, выносливости.		4		Спортзал	Контрольные упражнения
<b>61-63</b>				Практическое занятие	Работа на тренажёрах; развитие выносливости, скоростно-силовой подготовки.		6		Спортзал	Контрольные упражнения
<b>64</b>				Практическое занятие	Л/атлетика. Т/б во время занятий. Бег на короткие дистанции.			2	Спортзал	Сдача отдельных упражнений
<b>65</b>				Практическое занятие	Пробегание отрезков 15м., 30м. с максимальной скоростью. Бег 100 м.			2	Стадион	Сдача нормативов
<b>66-67</b>				Практическое занятие	Кроссовая подготовка, бег 3000 метров.			4	Стадион	Участие в соревнованиях
<b>68-69</b>				Практическое занятие	Футбол. Т/ б во время занятий. Передача мяча по всему полю в движении. Учебная			4	Стадион	Сдача отдельных упражнений

					игра.					ий
<b>70</b>				Практическое занятие	Розыгрыш стандартных ситуаций. Учебная игра.			2	Стадион	Сдача отдельных упражнений
<b>71-72</b>				Практическое занятие	Сдача контрольных нормативов: подтягивание (юн.), подъем туловища из положения лёжа (дев.), бег 100 м., бег 3000 м. (юн.), бег 1500 м. (дев.).		2		Спортзал, стадион	Сдача нормативов
					<b>Итого:</b>		<b>144 ч.</b>			

## **Ожидаемый результат**

### **Контрольно-переводные испытания (КПИ)**

#### Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

#### Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

#### Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

#### Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

#### Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

## ***Указания к выполнению контрольных упражнений.***

### ***Описание тестов.***

#### ***Физическая подготовка:***

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

#### ***Организационно-методические указания (ОМУ):***

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

- ***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

#### ***Организационно-методические указания (ОМУ):***

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

- ***Бег 1000 метров***

Используется для определения скоростной выносливости.

#### ***Организационно-методические указания (ОМУ):***

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер, сажень*

- ***Подтягивание***

-Тест проводится из виса на высокой перекладине хватом сверху, результат определяется согласно таблице тестирования возрастных категорий юношей и девушек

## **Материально-техническое обеспечение.**

*Для реализации рабочей программы используются:*

- футбольное поле
- спортивный зал
- спортивный инвентарь: гири, гантели, силовые тренажёры.
- секундомер электронный
- скамейки гимнастические
- скакалки
- мячи волейбольные
- мячи набивные
- мячи футбольные
- мячи баскетбольные



## ***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. 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.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

## **Интернет-ресурсы**

1. [kpolyakov.narod.ru](http://kpolyakov.narod.ru)
2. [metod-kopilka.ru](http://metod-kopilka.ru)
3. [infoschool.narod.ru](http://infoschool.narod.ru)
4. [klyaksa.net](http://klyaksa.net)
5. [markbook.chat.ru](http://markbook.chat.ru)
6. Мы и образование. Физическая культура.
7. Материалы для подготовки к экзаменам по физической культуре.
8. [Scholl-collection.edu.ru](http://Scholl-collection.edu.ru)
9. [Htt://fcior.edu.ru](http://Htt://fcior.edu.ru)