

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №220»
ГОРОДА ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на педагогическом совете.
Протокол №76/20 от 28.08.2020г.



Рабочая программа
дополнительного образования детей
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»

возраст детей 11-12 лет
срок реализации 1 год

Волженкина Светлана Владимировна,
учитель физической культуры

Заречный, 2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования детей «ОФП» составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП». Программа реализуется в физкультурно-спортивной направленности в группе обучающихся 11-12 лет. Часовая нагрузка для группы составляет 1 недельный час, в год – 36 часов, режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Цель программы:

привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Цель достигается путём решения следующих задач:

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физической культурой на основные системы организма;
- развитие волевых и нравственных качеств.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия в форме тренировок, бесед, соревнований, контрольных испытаний, самостоятельных подготовок, индивидуальной работы.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания о врачебном контроле и самоконтроле, гигиене, о технике безопасности, первой медицинской помощи при травмах, о спортивной технике и инвентаре, тактике видов спорта, о правилах организации и проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Изучение некоторых тем может занимать большой промежуток времени.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасных занятий в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Ожидаемые результаты

К концу реализации программы обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности во время занятий спортом;
- основы личной гигиены;
- правила подвижных и спортивных игр;
- основы тактики подвижных и спортивных игр;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и подвижными играми;

уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия по футболу, баскетболу, легкой атлетике, гимнастике, лыжам;

-организовать и проводить самостоятельные занятия по развитию скорости, силы, выносливости, координации движений;
 -управлять своими эмоциями, взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Учебно-тематический план занятий

№	Разделы подготовки	Количество часов		Итого
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка Техника безопасности. Судейство соревнований. Гигиена, режим дня и закаливание	2		2
2.	Техническая подготовка Гимнастика. Футбол. Настольный теннис. Лёгкая атлетика. Лыжные гонки. Подвижные игры. Баскетбол	1	19	20
3.	Тактическая подготовка Тактика игры	1	6	7
4.	Физическая подготовка		7	7
	Итого:	4	32	36

Содержание

1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Влияние физических упражнений на организм. Правила игр и их организация. Ознакомление с особенностями правил игр, требования к организации и проведению игр. Судейство соревнований. Гигиена, режим дня и закаливание организма. Гигиена мест занятий и спортивной формы. Врачебный контроль. Средства и методы закаливания. Развитие футбола, баскетбола, лыжных гонок и гимнастики в России, как одних из видов олимпийского движения.

2. Техническая подготовка

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; двусторонняя игра.

Гимнастика. Опорный прыжок ноги врозь; перекладина низкая - упор, оборот верхом, вис согнувшись, прогнувшись, углом; брусья - упор, махи вперед и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись; акробатика-кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Настольный теннис. Передвижения; удары и подачи слева и справа; удары прямые и с вращением; одиночная игра.

Лёгкая атлетика. Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5-2 км.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы; прохождение дистанции до 30 км; спуски и подъёмы; торможения; игры на лыжах; эстафеты.

Подвижные игры. Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра. Подвижные игры.

3. Тактическая подготовка

Совершенствование тактики игры в нападении (индивидуальные, групповые). Тактика игры в защите (индивидуальные тактические действия, групповые тактические действия, командные тактические действия). Товарищеские встречи, соревнования.

4. Физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Развитие скорости, прыгучести, силы, выносливости и координации. Бег с ускорением до 30 м., старты с места в длину, высоту. Метание набивных мячей. Выносливость. Кроссовый бег, ходьба на лыжах, плавание. Прыжки со скакалкой.

Товарищеские встречи. Городские соревнования.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходим минимальный набор тренажеров и снарядов:

- брусья,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические маты,
- скакалки,
- гимнастические палки,
- различные мячи,
- оборудование для настольного тенниса,
- лыжи,
- гантели и гири.

Зал для занятий должен быть оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим проведение занятий и безопасность обучающихся.

Информационно- методические ресурсы:

- учебные пособия;
- учебно-методическая литература;
- интернет-ресурсы.

Литература для учащихся и родителей

1. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. Физкультура и спорт. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. Физкультура и спорт. 1987.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт 1988.
5. Зайцев Ю.М, Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
6. Сорокин Ю.К. Сестры Афродиты. М. Советский спорт, 1989.
7. Шубов В.М. Красота силы. М. Советский спорт. 1990.

Литература для педагога

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 1968.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. ФиС. 1987
4. Государственный образовательный стандарт. Национально-региональный компонент Свердловской области. Екатеринбург. 1999.
5. Дворкин Л.С. Тренировка юных тяжелоатлетов в 13-16 лет. Тяжелая атлетика. Ежегодник 1975. М., ФиС 1975
6. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
8. Концепция структуры и содержания общего среднего образования (в 12-летней школе). //Российская газета. 15.12.1990г.
9. Обязательный минимум содержание учебного предмета "Физическая культура". //Физическая культура в школе. 1998-№6 стр.2, 1999 №1 стр8.
10. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. М. Академия, 1998.
11. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
12. Примерная учебная программа по физической культуре. //Физическая культура в школе. 1999 №2 стр.2.
13. Программа "Развитие физической культуры, спорта и туризма, формирование здорового образа жизни в Свердловской области на 1999-2000 годы". Екатеринбург. 1998.