Управление образования и молодежной политики

администрации городского округа город Бор

Нижегородской области

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Краснослободская основная школа

|  |  |
| --- | --- |
| Принято:  на педагогическом совете  Протокол № | **Утверждаю** Директор МАОУ Краснослободской ОШ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Лезов |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Общая физическая подготовка»**

*(физкультурно-спортивная направленность)*

*Срок реализации: 68 часов*

Возраст обучающихся с 10 по 16 лет

Реализация программы: 2020-2021 уч.г.

Составитель:

Киндеев Никита Николаевич

учитель физической культуры

Городской округ город Бор

2020 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**1.Пояснительная записка**

**2.Содержание программы**

**3.Календарно-учебный график**

**4. Учебный план**

**5.Учебно-тематический план**

**6.Оценочные материалы**

**7. Список литературы**

**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.

**2. Содержание программы:**

**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 10 до 16 лет.  
**Срои реализации:** срок реализации дополнительной образовательной программы:

**1 год.**

**Режим и форма занятий:**

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

**1 час** в неделю по средам.  
**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 / спортиграми, 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.

**3.Календарный учебный график.**

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  недели | **сентябрь** | | | | | **октябрь** | | | | **ноябрь** | | | **декабрь** | | | | **январь** | | | **февраль** | | | | **март** | | | | | **апрель** | | | | **май** | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1  0 | 1  1 | 1  2 | 1  3 | 1  4 | 1  5 | 1  6 | 1  7 | 1  8 | 1  9 | 2  0 | 2  1 | 2  2 | 2  3 | 2  4 | 2  5 | 2  6 | 2  7 | 2  8 | 2  9 | 3  0 | 3  1 | 3  2 | 3  3 | 3  4 | 3  5 |
| Инструктажи | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные и спортивные игры |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лёгкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | а | а |

**4. Учебный план (35 часов)**

**Объем программы, цели, задачи, нормативные сроки, план ,результат**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Тема занятий | Теория | Прак-тика | Содержание занятий |
| **I** | **Теоретические сведения** |  |  |  |
| **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.** | **Подвижные и Спортивные игры** | | 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.** | **Легкая атлетика** |  | 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. Эст  афета 4х100 |
| 3/ | Кроссовая подготовка. Спец. упр. легкоатлета. |  | 1 | Бег — кросс по пересеченной местности 1 - 2 км. Ускорения |
| 4. | **Лыжная подготовка** |  | 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 3х 2 км, подвижные эстафеты |
| **5.** | **Гимнастика** |  | 3 |  |
| 1/ | Круговая тренировка.  Упражненияв 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 |
|  | **ИТОГО 35 часов.** |  |  |  |

**5. Учебно-тематический план**

**(2018-2019 уч. год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Тема занятия | Колич.  часов | Форма  контроля |
|  |  | 1. **Подвижные и Спортивные игры** | |  |
| 1 |  | ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола, футбола | 1 |  |
| 2 |  | Спортивные игры  по упрощённым правилам (футбол) | 1 |  |
| 3 |  | Подвижная игра «Перестрелка», спортивная игра мини-футбол | 1 |  |
| 4 |  | Подвижная игра «Пятнашки», спортивная игра мини-волейбол | 1 |  |
| 5 |  | Товарищеская встреча по, волейболу. Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |  |
| 6 |  | Подвижные игры. Круговая тренировка | 1 |  |
| 7 |  | Основные приёмы игры (футбол, баскетбол) | 1 |  |
| 8 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 9 |  | Мини – баскетбол | 1 |  |
| 10 |  | Игра в мини-баскетбол (стритбол) | 1 |  |
| 11 |  | Комбинации из освоенных элементов баскетбола | 1 |  |
| 12 |  | Спортивные игры | 1 |  |
| 13 |  | Пионербол, баскетбол | 1 |  |
| 14 |  | Подвижные игры | 1 |  |
| 15 |  | Гандбол. Правила игры | 1 |  |
| 16 |  | Комбинации из освоенных элементов волейбола | 1 |  |
| 17 |  | Игра «Лапта волейболиста» | 1 |  |
| 18 |  | Эстафеты | 1 |  |
|  |  | **2 полугодие** | |  |
| 19 |  | Игры с элементами баскетбола. Эстафеты | 1 |  |
| 20 |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. | 1 |  |
| 21 |  | Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 22 |  | Игра «Мяч среднему», эстафеты | 1 |  |
| 23 |  | Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 24 |  | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. | 1 |  |
| 25 |  | Игра в мини-баскетбол. Броски в цель (мишень, кольцо) | 1 |  |
| 26 |  | Игра «Мяч соседу», ОРУ. | 1 |  |
| 27 |  | Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 28 |  | Игра «Гонка мячей по кругу». Броски в цель. | 1 |  |
| 29 |  | Игры «Обгони мяч» и «Перестрелка» | 1 |  |
| 30 |  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах | 1 |  |
| 31 |  | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  |
| 32 |  | Бросок мяча двумя руками от груди | 1 |  |
| 33 |  | Ведение мяча с изменением скорости | 1 |  |
| 35 |  | Игра «Играй, играй, мяч не теряй!» | 1 |  |

**6.Оценочные материалы (анкеты, зачеты)**

**ТАБЛИЦА контрольных нормативов в группах ОФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | уровень | **Волейбол**  Верхняя или нижняя прямые подачи  (кол-во раз из 10 ) | | **Футбол**  Вбрасывание мяча руками на дальность | | **Баскетбол**  Челночный бег с ведением мяча  3 х 10 м | | **Л/ атлетика**  Бег: 300 м- дев.  500 м- мал. | | **Гимнастика.**  Наклон вперед из положения, сидя на полу  (в сантиметр.) сантиметрах) | |
|  |  | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев.\_ |
| **5** | высокий | **3** | **3** | **12** | **10** | **9,2** | **10,2** | **1,10** | **1,15** | **9** | **11** |
|  | средний | **2** | **2** | **11** | **8** | **9,5** | **10,4** | **1,15** | **1,20** | **7** | **9** |
|  | низкий | **1** | **1** | **10** | **7** | **9,8** | **10,5** | **1,20** | **1,25** | **5** | **7** |
| **6** | высокий | **4** | **4** | **13** | **11** | **9,0** | **10,0** | **1,05** | **1,10** | **10** | **12** |
|  | средний | **3** | **3** | **12** | **10** | **9,2** | **10,2** | **1,10** | **1,15** | **8** | **10** |
|  | низкий | **2** | **2** | **11** | **9** | **9,5** | **1,04** | **1,15** | **1,20** | **6** | **8** |
| **7** | высокий | **5** | **5** | **14** | **12** | **8,8** | **9,7** | **1,00** | **1,05** | **11** | **13** |
|  | средний | **4** | **4** | **13** | **11** | **9,0** | **10,0** | **1,05** | **1,10** | **9** | **11** |
|  | низкий | **3** | **3** | **12** | **10** | **9,2** | **10,2** | **1,10** | **1,15** | **7** | **9** |
| **8** | высокий | **6** | **5** | **15** | **13** | **8,5** | **9,5** | **0,55** | **1,00** | **12** | **14** |
|  | средний | **5** | **4** | **14** | **12** | **8,8** | **9,7** | **1,00** | **1,10** | **10** | **12** |
|  | низкий | **4** | **3** | **13** | **11** | **9,0** | **10,0** | **1,05** | **1,15** | **8** | **10** |
| **9** | высокий | **7** | **6** | **17** | **15** | **8,5** | **9,3** | **0,50** | **0,55** | **13** | **25** |
|  | средний | **6** | **5** | **16** | **14** | **8,8** | **9,7** | **0,55** | **1,00** | **11** | **13** |
|  | низкий | **5** | **4** | **15** | **13** | **9,0** | **10,0** | **1,00** | **1,10** | **9** | **11** |

**Анкета мотивации**

1. Тебе нравится на уроках физкультуры?

-нравится-2б.;

-не очень -1б.;

-не нравится – 0б.

2. Если у тебя сегодня первый урок – физкультура, то утром, когда просыпаешься,

, ты всегда с радостью идешь в школу?

-иду с радостью -2б;

-бывает по-разному- 1б.;

-чаще нет -0б.

3. Если бы учитель сказал, что завтра можешь не приходить на уроки физкультуры,

ты согласился бы?

-все равно пришел бы на урок -2б.;

-не знаю-1б.;

- не пошел бы на урок -0б.

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют уроки физкультуры?

-не нравится – 2б.;

-бывает по- разному – 1б.;

- нравится – 0б.

5. Ты часто рассказываешь родителям про уроки физкультуры?

- часто -2б.;

- редко -1б;

- не рассказываю -0б.

6. Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой учитель по физкультуре?

- нет, не хотел бы -2б.;

- мне все равно – 1б.;

- хотел бы -0б.

7. У тебя в классе много друзей?

- много -2б.;

- мало -1б.;

- нет друзей -0б.

8. Тебе нравятся уроки в игровой и соревновательной форме?

- нравятся -2 б.;

- не очень -1б.;

- не нравятся – 0б.

7. **Список литературы**

**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.