

Приложение
к Программе дополнительного
образования детей

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеколпанская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка «ОФП»

Предмет: **физическая культура**

Класс: 10-11

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Волкова Светлана Сергеевна

2019 – 2020 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закалывать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закалывающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

и.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Общая характеристика кружка

Обоснование необходимости программы.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.

Ж.-Ж. Руссо

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо

включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Основная **задача** спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Способы двигательной деятельности
(содержание программного материала)

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Спортивные игры:

Б а с к е т б о л . Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой

линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол(мини-футбол). Упражнения мячом: ведением мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 45мин.

Расписание занятий:

Вторник 15.30-16-35

Четверг 15.50-16.35

Занятия в объединении позволяют:

- максимальноподнятьуровеньфизическогоздоровьясреди детей старшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физическойкультурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость,выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физическойкультурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой испортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

ГОДОВОЙПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№	Раздел	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт	1
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1
3.	Правила соревнований, местазанятий, оборудование, инвентарь	1
4.	Гимнастика	10
5.	Лёгкая атлетика	5
6.	Льжи	7
7.	Настольный теннис	7
8.	Волейбол	11
9.	Футбол	10
10.	Баскетбол	15
	Итого:	68

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

- Спортивнаяплощадка;
- Класс (для теоретическихзанятий);
- Спортивныйзал.

Инвентарь:

- Волейбольныемячи;
- Баскетбольныемячи;
- Скакалки;
- Теннисныемячи;
- Малымячи;
- Гимнастическаястенка;

- Гимнастическая скамейка;
- Сетка волейбольная;
- Щиты скользящими;
- Обручи.

Используемая литература:

- А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2014г.«Просвещение».
- А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура"с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2015год Москва « Просвещение».
- Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П. М.«Просвещение»,2013;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов(авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2014

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятий	Время
1.	03.09.19	Физкультура и спорт (беседа)	1
2	05.09.19	Гигиена, врачебный осмотр	1
3	10.09.19	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1
4	12.09.19	Эстафетный бег.	1
5	17.09.19	Эстафетный бег.	1
6	19.09.19	Подтягивания	1
7	24.09.19	Соревнования по легкой атлетике	1
8	26.09.19	Гимнастика Строевые упражнения	1
9	01.10.19	Акробатика.	1
10	03.10.19	Преодоление полосы препятствий	1
11	08.10.19	ОРУ с предметом .Лазание по канату	1
12	10.10.19	Опорный прыжок	1
13	15.10.19	Опорный прыжок	1
14	17.10.19	Соревнования по гимнастике	1
15	22.10.19	Акробатика.	1
16	24.10.19	Акробатика.	1
17	05.11.19	История баскетбола. Судейство соревнований	1
18	07.11.19	Баскетбол. Передача и ведение мяча	1
19	12.11.19	Баскетбол. Передача и ведение мяча	1
20	14.11.19	Баскетбол. Передача и ведение мяча	1
21	19.11.19	Броски в движении. Учебная игра	1
22	21.11.19	Броски в движении. Учебная игра	1
23	26.11.19	Штрафной бросок. Личная защита.	1
24	28.11.19	Штрафной бросок. Личная защита.	1
25	03.12.19	Соревнования по баскетболу	1
26	05.12.19	Великие спортсмены(беседа). Техника безопасности.	1
27	10.12.19	Передача мяча сверху	1
28	12.12.19	Прием мяча снизу двумя руками	1
29	17.12.19	Прием мяча снизу двумя руками	1
30	19.12.19	Подача мяча	1
31	24.12.19	Подача мяча	1
32	26.12.19	Учебная игра	1
33	09.01.20	Учебная игра	1
34	14.01.20	Соревнования по волейболу	1
35	16.01.20	История развития настольного тенниса	1
36	21.01.20	Подача мяча	1
37	23.01.20	Подача мяча	1
38	28.01.20	Прием мяча с подачи	1
39	30.01.20	Прием мяча с подачи	1
40	04.02.20	Нападающий удар	1
41	06.02.20	Нападающий удар	1
42	11.02.20	Учебная игра	1
43	13.02.20	Учебная игра	1
44	18.02.20	Соревнования по настольному теннису	1
45	20.02.20	Подвижные игры с бегом и метанием	1
46	25.02.20	Подвижные игры с бегом и метанием	1
47	27.02.20	Подвижные игры для совершенствования ловкости	1
48	03.03.20	Подвижные игры для совершенствования ловкости	1
49	05.03.20	Подвижные игры для совершенствования скоростно-силовых качеств	1

50	10.03.20	Подвижные игры для совершенствования скоростно-силовых качеств	1
51	12.03.20	Подвижные игры для совершенствования выносливости	1
52	17.03.20	Подвижные игры для совершенствования силы	1
53	19.03.20	История футбола	1
54	31.03.20	Передача мяча	1
55	02.04.20	Передача мяча	1
56	07.04.20	Удары по воротам	1
57	09.04.20	Удары по воротам	1
58	14.04.20	Тактика игры в нападении	1
59	16.04.20	Тактика игры в нападении	1
60	21.04.20	Тактика игры в защите	1
61	23.04.20	Учебная игра	1
62	28.04.20	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1
63	30.04.20	Прыжки в высоту	1
64	07.05.20	Соревнования по прыжкам в высоту	1
65	12.05.20	Итоговые соревнования по ОФП.	1
66	14.05.20	Итоговые соревнования по ОФП.	1
67	19.05.20	Итоговые соревнования по ОФП.	1
68	21.05.20	Итоговые соревнования по ОФП.	1