

Пояснительная записка

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры, закаливания обучающихся, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе нормативов.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка 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.

Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

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

Данный курс рассчитан на 74 занятия, по 2 раза в неделю.

Занятия в кружке ОФП являются хорошей школой физической подготовкой.

Цель:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- достижения всестороннего развития;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой;
- формирование моральных и волевых качеств гражданина.

Задачи:

- приобрести практические умения и теоретические знания;
- овладеть обобщенными способами мыслительной, творческой деятельности;
- расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формированием умений применять их в различных по сложности условиях;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- закреплять потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта в свободное время;

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом

к занятиям.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять занятия спортом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий.

Формы проведения: сдача нормативов; зачеты по теории; участие в соревнованиях; участия в мастер-классах; открытые занятия;

Содержание программы

1. Пионербол (22 часов)

История развития игры. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Броски и ловля мяча. Обучение подачи мяча. Приём мяча после подачи. Передачи мяча внутри команды. Обучение нападающему броску. Техника передвижения (ходьба, бег). Нападающий бросок со второй линии. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Блокирование наподдающего броска.

2. Стрельба из пневматической винтовки (6 часов)

Правила поведения в тире. Меры безопасности при обращении с оружием. Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тире. Правила поведения в тире на линии огня. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Обязанности дежурного по тире. Устройство, наименование, назначение, основные технические характеристики и взаимодействие частей пневматической винтовки. Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, бережение, хранение. Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку. Характерные ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок и их устранение. Тренировка в изготовке к стрельбе.

3. Лыжная подготовка (24 часа)

Гигиена лыжника. Характеристика лыжного инвентаря. Лыжные мази. Подготовка пластиковых лыж. Растирание мази. Охлаждение лыж. Двухшажный переменный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём (полуелочкой). Подъём лесенкой. Правила соревнований. Лыжные эстафеты.

4. Лёгкая атлетика (22 часа)

Основы судейской технологии. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Низкий старт , стартовый разгон. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Прыжок в длину с разбега. Спринтерский бег. Метание мяча 150 грамм на дальность. Длительный бег в гору и с горы.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Пионербол	22
3.	Стрельба из пневматической винтовки	6
4.	Лыжная подготовка	24
5.	Лёгкая атлетика	22
7.	Всего	74

Календарно-тематическое планирование спортивной секции «ОФП»

№ занятий		Содержание занятий	Дата	
			План.	Фвкт.
№ п/п	№ зан.			
Пионербол 18 часов				
1.	1.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока		
2.	2.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Броски и ловля мяча.		
3.	3.	Обучение подачи мяча.		
4.	4.	ЗОЖ - закаливание, его значение. Подача мяча. Приём мяча после подачи.		
5.	5.	ЗОЖ - закаливание, его значение. Подача мяча. Приём мяча после подачи.		
6.	6.	Режим дня, его значение. Передачи мяча внутри команды.		
7.	7.	Передачи мяча через сетку.		
8.	8.	ЗОЖ - виды закаливания. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.		
9.	9.	Учебно-тренировочная игра.		
10.	10.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Контроль выполнения подач.		
11.	11.	Обучение нападающему броску.		
12.	12.	Нападающий бросок с первой линии.		
13.	13.	Техника передвижения (ходьба, бег). Нападающий бросок со второй линии.		
14.	14.	Нападающий бросок после передачи.		
15.	15.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Обучение блокированию.		
16.	16.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Блокирование нападающего броска.		
17.	17.	Одиночный и двойной блок.		
18.	18.	Учебно-тренировочная игра.		

Стрельба из пневматической винтовки 6 часов

19.	1.	Инструктаж по технике безопасности при стрельбе		
20.	2.	История стрелкового спорта		
21.	3.	Особенности строения оружия.		
22.	4.	Стрельба из положения стоя		
23.	5.	Стрельба из положения сидя с упором на локоть		
24.	6.	Стрельба из положения лёжа		

Лыжная подготовка 24 часа

25.	1.	ПТБ при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря.		
26.	2.	Двухшажный переменный ход.		
27.	3.	Гигиена лыжника. Двухшажный переменный ход.		
28.	4.	Двухшажный переменный ход без палок.		
29.	5.	Характеристика лыжного инвентаря, двухшажный переменный ход без палок.		
30.	6.	Характеристика лыжного инвентаря, двухшажный переменный ход без палок.		
31.	7.	Лыжные мази. Двухшажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойки.		
32.	8.	Лыжные мази. Двухшажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойки.		
32.	9.	Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).		
33.	10.	Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).		
34.	11.	Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).		
35.	12.	Одновременный одношажный ход. Подъем лесенкой.		
36.	13.	Растирание мази. Двухшажный ход. Спуск в низкой стойке		
37.	14.	Растирание мази. Двухшажный ход. Спуск в низкой стойке		
38.	15.	Внесение коррективов. Двухшажный одновременный ход.		
39.	16.	Внесение коррективов. Двухшажный одновременный ход.		

40.	17.	Охлаждение лыж. Двухшажный переменный ход.		
41.	18.	Охлаждение лыж. Двухшажный переменный ход.		
42.	19.	Игры на снегу.		
43.	20.	Игры на снегу.		
44.	21.	Лыжные гонки на 3-5 км		
45.	22.	Лыжные гонки на 3-5 км		
46.	23.	Правила соревнований. Лыжные эстафеты.		
47.	24.	Правила соревнований. Лыжные эстафеты.		
Пионербол 4 часа				
48.	1.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока		
49.	2.	Передачи мяча через сетку.		
50.	3.	ЗОЖ - виды закаливания. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.		
51.	4.	Учебно-тренировочная игра.		
Лёгкая атлетика 22 часа				
52.	1.	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.		
53.	2.	Низкий старт , стартовый разгон.		
54.	3.	Низкий старт , стартовый разгон.		
55.	4.	Длительный бег в гору и с горы.		
56.	5.	Эстафетный бег.		
57.	6.	Эстафетный бег.		
59.	7.	Челночный бег 3*10 МЕТРОВ.		
60.	8.	Бег 2000 метров.		
61.	9.	Основы судейской технологии. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.		
62.	10.	Полоса препятствий		
63.	11.	Полоса препятствий.		
64.	12.	Полоса препятствий.		
65.	13.	Бег на 30-60 метров.		
66.	14.	Бег на 100 метров.		

67.	15.	Прыжок в длину с разбега.		
68.	16.	Метание мяча 150 грамм на дальность.		
69.	17.	Длительный бег в гору и с горы.		
70.	18.	Полоса препятствий.		
71.	19.	Бег 3000 метров.		
72.	20.	Челночный бег 3*10 МЕТРОВ.		
73.	21.	Бег на 100 метров.		
74.	22.	Подведение итогов за год.		

Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

1. Историю развития физкультуры и спорта.
2. Правила игры в пионербол
3. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
4. Лыжные ходы.
5. Правила поведения при пожаре.
6. Основы судейской технологии. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.

Обучающийся должен уметь:

1. Играть в спортивные игры.
2. Правильно вести стрельбу сидя «с колена» по неподвижной. Правильно вести стрельбу лежа по неподвижной мишени.
3. Правильно передвигаться на лыжах.
4. Правильно вести себя при возникновении пожара.
5. Правильно выполнять все задания по лёгкой атлетике.

Материально-техническое обеспечение учебного курса

1. Спортивный зал, летняя спортивная площадка.
2. Винтовки пневматические в количестве - 2 шт.
3. Мячи волейбольные.
4. Измерительная рулетка, свисток, гранаты для метания, эстафетные палочки, секундомер.
5. Лыжи, лыжные ботинки.

Печатные пособия

- 1) Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. Москва: Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения).
- 2) Физическая культура. 1 – 11 классы. Рекомендации, разработки, из опыта работы. Издательство «Учитель».
- 3) Здоровьесберегающие технологии учебного процесса. Издательство «Учитель».
- 4) Организация спортивной работы в школе. Издательство «Учитель» www.