

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Верхнекойская основная общеобразовательная школа №17

«Рассмотрено»

на МС

Протокол № 1 от
«30» 08 2023г.

«Согласовано»

Заместитель руководителя по
УВР МКОУ ООШ № 17

Гетманов И.И. Гетманов

ФИО

«30» 08 2023г.

«Утверждено»

Руководитель МКОУ ООШ
№17

Удуп В.А. Удупов

ФИО

Приказ № 03-04/н

«30» 08 2023г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ОФП»**

Булкина Виталия Сергеевича

с. В Коя

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Занятия в спортивном объединении общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры.

Цель: достижение всестороннего развития личности в процессе овладения физической культурой.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание занимающихся;
- приобретение инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой;
- формирование моральных и волевых качеств российского гражданина;
- подготовка участников объединения в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача руководителя 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.

Спортивные сооружения для занятий спортивного объединения могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, гимнастический городок, волейбол; лыжная база, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, классы для теоретических занятий, комната для хранения инвентаря и сам инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные шарики и ракетки, лыжи и лыжные палочки.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. 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.

2. Легкая атлетика.

Медленный бег; кросс 300-500 м; бег короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

3. Подвижные игры.

«Мяч - капитану», «Не давай мячу в воду упасть», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

4. Лыжи.

Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный. Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами. Торможение плугом.

5. Волейбол.

Правила игры. Техника нападения. Действия без мяча и с мячом. Техника защиты. Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- основы стрельбы;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Должны уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Теор. часть</i>	<i>Практ. Часть</i>	<i>Примерные сроки проведения занятий</i>
1.	Легкая атлетика	5	0	5	6.09.21 13.09.21 20.09.21 27.09.21 04.10.21
2.	Подвижные игры	6	0	6	11.10.21 18.10.21 25.10.21 08.11.21 15.11.21 22.11.21
3.	Гимнастика	7	0	7	29.11.21 06.12.21 13.12.21 20.12.21 27.12.21 11.01.22 18.01.22
4.	Лыжи	9	0	9	25.01.22 07.02.22 14.02.22 21.02.22 28.02.22 07.03.22 14.03.22 21.03.22 04.04.22
5.	Волейбол	6	0	6	11.04.22 18.04.22 25.04.22 02.05.22 16.05.22 23.05.22
6.	ИТОГО:	33	0	33	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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, лыжной подготовки, 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 и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Программы для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Спортивные кружки и секции. М: Просвещение, 1986 г
- 2) Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2005г
- 3) Настольная книга тренера. Наука побеждать. Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ», 2002 г
- 4) Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. Б. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г
- 5) Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя/ А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов и др.; Под ред. В. И. Ляха. 3-е изд. – М.: Просвещение, 2002 г
- 6) Прикладная Физическая подготовка: 10-11 класс: Учебно-методическое пособие.-М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.