

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**объединения дополнительного образования**

**секция «Общая физическая подготовка (ОФП)»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации- 1год**

**Возраст: 8-10 лет**



**Программа открыта в рамках проекта «Успех каждого ребёнка». Оборудование для реализации программы «Общая физическая подготовка (ОФП)» поставлено в рамках программы «Создание новых мест дополнительного образования» в 2021г**

**Автор-составитель:**

Анисимов Алексей Михайлович,

учитель

Новосокольники

**Содержание**

Пояснительная записка……………………………………………………………. 2

Учебно-тематический план………………………………………………………. 3-5

Содержание изучаемого курса………………………………………………… . 5-6

Список литературы…………………………………………………………………7

**Пояснительная записка**

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и реализуется в форме секции. Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающее физическое, духовное и нравственное развитие. Программа разработана с учетом имеющегося в наличии оборудования.

**Цель**: общее физическое развитие обучающихся.

**Основные задачи:**

1. Обучить  необходимым знаниям о здоровом образе жизни;
2. Обучить  основой знаний по  спортивной терминологии, применяемой в изучаемых видах спорта (баскетболе, волейболе, гимнастике, лёгкой атлетике);
3. Обучить  технике приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
4. Обучить технике ловли, передачи, ведения, броска мяча в баскетболе;
5. Обучить технике бега на короткие дистанции в  лёгкой атлетике;
6. Обучить технике кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
7. Обучить технике  и тактике командных действий.
8. Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
9. Развивать двигательные качества: быстроты, ловкости, общей выносливости, силы, гибкости;
10. Развивать психические процессы: памяти, мышления, внимания;
11. Развивать внимательность и наблюдательность через физические упражнения.
12. Воспитывать морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, доброжелательность, коллективизм.

**Формы проведения занятий:** лекции, спортивные занятия, работа с мячом, учебные игры, соревнования.

**Режим:** один раз в неделю по 80 минут (с перерывом 10 мин), 68 часов.

**Ожидаемые результаты:**

– формирование двигательных умений и навыков;

– укрепление психического и физического здоровья учащихся;

– формирование интереса к занятиям физической культурой;

– снижение количества правонарушений среди подростков;

– содействие естественному развитию организма;

– повышение функциональных возможностей организма;

– приобретение знаний о значение физических упражнений для здоровья организма;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь**:

* выполнять  технику и тактику командных  действий;
* выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в  лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
* применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах;

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **название**  | **количество часов** | **формы аттестации и контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | **Раздел 1. Футбол** | **12** |  |  |  |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике.  Знакомство с планом занятий на год. |  | **1** |  | викторина |
|  | Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости.  |  |  | **1** |  |
|  | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости.  |  |  | **2** |  |
|  | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие  силы.  |  | **1** | **1** | тестирование |
|  | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости. |  | **1** | **1** |  |
|  | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. |  | **1** | **1** |  |
|  | Контрольные игры и соревнования. |  |  | **2** | соревнования |
|  | **Раздел 2. Гимнастика** | **10** |  |  |  |
|  | Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке. |  | **1** | **1** |  |
|  | Опорный прыжок. Развитие силы ног.  |  |  | **2** |  |
|  | Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины.  |  |  | **2** |  |
|  | Комплексные упражнения, комбинации.  |  |  | **2** | зачет |
|  | Соревнования по акробатике. |  |  | **2** | соревнования |
|  | **Раздел 3. Волейбол** | **14** |  |  |  |
|  | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.  |  | **1** | **1** |  |
|  | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. |  |  | **2** |  |
|  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости. |  |  | **2** | тестирование |
|  | Техника защиты. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса. |  |  | **2** |  |
|  | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Развитие силы рук и плечевого пояса. |  |  | **2** |  |
|  | Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости.  |  | **1** | **1** | зачёт |
|  | Контрольные игры и соревнования. |  |  | **2** | контрольная игра |
|  | **Раздел 4. Бадминтон** | **8** |  |  |  |
|  | Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. |  | **1** | **1** | викторина |
|  | Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач. |  | **1** | **1** |  |
|  | Тренировка подач справа и слева. |  |  | **2** | зачет |
|  | Свободная игра. Игра  на счет. Соревнования. |  |  | **2** | соревнования |
|  | **Раздел 5. Баскетбол** | **14** |  |  |  |
|  | Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости. |  | **1** | **1** |  |
|  | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса. |  |  | **2** | тестирование |
|  | Броски мяча двумя руками  с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса.  |  |  | **2** | зачет |
|  | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава.  |  |  | **2** |  |
|  | Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости.  |  |  | **2** | зачет |
|  | Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. |  | **1** | **1** |  |
|  | Контрольные игры и соревнования. |  |  | **2** | контрольная игра |
|  | **Раздел 6. Кроссовая подготовка** | **10** |  |  |  |
|  | Тактика бега на различные дистанции. |  | **1** | **1** |  |
|  | Основы техники и тактики марафонского бега.  |  | **1** | **1** |  |
|  | Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. |  |  | **2** |  |
|  | Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. |  |  | **2** | зачёт |
|  | Подготовка к соревнованиям. Соревнования. |  |  | **2** | соревнования |
|  | Итого: 68 ч. |  |  |  |  |

**Содержание изучаемого курса**

**Раздел 1**. **Футбол**

*Теория:* техника безопасности на занятиях; история развития футбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

*Практика:*техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**Раздел 2**. **Гимнастика**

*Теория:* техника безопасности во время занятий;  история развития гимнастики; основные термины акробатики, строевых и вольных упражнений; виды осанки (возрастные изменения); дыхательная гимнастика; основные положения правил соревнований;  техническая подготовка гимнаста.

*Практика:* комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости; кувырки; стойки  и  перевороты со страховкой; акробатическая комбинация.

***Раздел 3.* Волейбол**

*Теория:* основные положения правил игры; техника и тактика игры; гигиенические требования;  история развития волейбола; термины.

*Практика:* подача и передача, броски, ловля, ведение мяча; передвижения, перемещения во время игры.

**Раздел 4**. **Бадминтон**

*Теория:* техника безопасности на занятиях; история развития бадминтона; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

*Практика:* Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка подач справа и слева. Свободная игра. Игра  на счет.

**Раздел 5**. **Баскетбол**

*Теория:* техника безопасности на занятиях; история развития баскетбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

*Практика:*броски, ловля, передача и ведение мяча; техника стоек и перемещений во время игра; техника  защиты и нападения.

**Раздел 6**. **Кроссовая подготовка**

*Теория:*правила техники безопасности; термины; основные положения правил соревнований; психологическая подготовка к тренировкам; физиологическая характеристика бега (возрастные особенности); бег по дистанции; стартовый разгон ( особенности техники).

*Практика:* Тактика бега на различные дистанции.

Основы техники и тактики марафонского бега. Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. Техника бега по этапам (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш); комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости.

**Литература**

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Журналы: Физкультура в школе; Теория и практика, 2014-2015.
3. Коротков Н. М.  Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.
4. Лукьяненко В. П.  Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
5. Лях В.И.  Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение,2017.
6. Литвинов Е. Н.  Физкультура. Учебник для учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение,2014.
7. Столбов В. В.   История физической культуры и спорта – М.: Физкультура и спорт, 2014.
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М:

        Физкультура и спорт, 2018.

1. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие.- М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов.- 4-е изд., стереотипное; СПб ГУФК им П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. -СПб., Изд-во Олимп\_СПб,2018
3. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
4. Газеты: Советский спорт, Спорт-экспресс, 2014-2015.
5. Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
6. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
7. Столбов В. В.  История физической культуры и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М.: Физкультура и спорт, 2016.

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1.festival.1september.ru

3.www.metod-kopilka

4.https://kopilkaurokov.ru

5.https://nsportal.ru