

МКОУ «Кондинская основная общеобразовательная школа»
Шатровского муниципального округа Курганской области

ПРОГРАММА
Секции «Общей физической подготовки»
(10 – 16лет)

с. Кондинское

Пояснительная записка

Программа секции общей физической подготовки МКОУ «Кондинская ООШ» рассчитана на школьников в возрасте от десяти до шестнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Общими задачами секции являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы.

Образовательный процесс секции рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 10 до 16 лет. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят три раза в неделю, общая загруженность - 3 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Условия выполнения программы:

-Количество детей в секциях не более 15 человек. Занятия, как правило, должны проводиться в спортивном зале и на свежем воздухе.

-В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

-Желательно наличие небольшого роста результатов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
3.	Техника безопасности во время занятий ОФП	1	1	-
4.	Лёгкая атлетика	13	-	13
5.	Льжжный спорт	15	-	15
6.	Спортивные игры	71	-	71
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
8.	ИТОГО	102	3	99

Занятия проводятся с нагрузкой 3 часа в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

ОСНОВНАЯ ОБУЧЕНИЯ:

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Дата	№ п/п	Тема занятий
		Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.
Лёгкая атлетика		
	1.	Бег на короткие дистанции.
	2.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.
	3.	Ускорения; бег по повороту; финиш.
	4.	Бег на время на дистанции 30. 60м.
	5.	Бег на время на дистанции 100м.
Футбол		
	6.	Бег по пересечённой местности. с/и футбол.
	7.	Ведение и обводка. Отбор мяча.
	8.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
	9.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.
	10.	Соревнования. Тренировочная игра.
Баскетбол		
	11.	Перемещения и остановки. Учебная игра.
	12.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.
	13.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.
	14.	Учебно-тренировочная игра.
Волейбол		

	15.	Приём мяча. Передача мяча.
	16.	Приём мяча. Передача мяча.
	17.	Подача мяча.
	18.	Подача мяча.
	19.	Нападающий удар. Блокирование мяча.
	20.	Нападающий удар. Блокирование мяча.
	21.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
	22.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
	23.	Учебно-тренировочная игра.
	24.	Учебно-тренировочная игра.
Баскетбол		
	25.	Ведение мяча правой и левой рукой.
	26.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
	27.	Броски мяча в кольцо.
	28.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.
	29.	Овладение мячом и противодействия.
	30.	Овладение мячом и противодействия.
	31.	Отвлекающие приёмы.
	32.	Отвлекающие приёмы.
Лыжная подготовка		
	33.	Классические лыжные ходы.
	34.	Классические лыжные ходы.
	35.	Коньковые лыжные ходы.
	36.	Коньковые лыжные ходы.

37.	Коньковые лыжные ходы.
38.	Подъёмы и спуски с горы.
39.	Подъёмы и спуски с горы.
40.	Подъёмы и спуски с горы.
41.	Торможение на лыжах.
42.	Торможение на лыжах.
43.	Повороты на лыжах.
44.	Повороты на лыжах.
45.	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
46.	Дистанция до 3км.
47.	Дистанция до 5км.
Баскетбол	
48.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
49.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
50.	Групповые тактические действия в нападении и защите
51.	Групповые тактические действия в нападении и защите
52.	Командные тактические действия в нападении и защите
53.	Командные тактические действия в нападении и защите
54.	Командные тактические действия в нападении и защите
55.	Командные тактические действия в нападении и защите
56 – 66	Двусторонняя игра.
67 – 77	Двусторонняя игра.
78 - 76	Двусторонняя игра.
87.	КДП.

Лёгкая атлетика		
	88.	Бег на короткие дистанции.
	89.	Бег на короткие дистанции
	90.	Бег по пересечённой местности.
	91.	Бег по пересечённой местности.
	92.	Бег по пересечённой местности.
	93.	С/и «Футбол». Бег на средние дистанции.
	94.	С/и «Футбол». Бег на средние дистанции.
	95.	Тестирование.
Футбол		
	96.	Удары по мячу. Тренировочная игра.
	97.	Удары по мячу. Тренировочная игра.
	98.	Удары по мячу. Тренировочная игра.
	99.	Удары по мячу. Тренировочная игра.
	100.	Игра вратаря.
	101.	Игра вратаря.
	102.	План самостоятельных занятий на лето.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2004г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2012г.