|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Принятопедагогическим советомМОУ Шушкодомской средней школыПротокол № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УтверждаюДиректор МОУ Шушкодомской средней школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.М. КасаткинаПриказ № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа спортивной секции**

**Общей физической подготовки**

 **(ОФП)**

**основного общего образования**

Муниципального общеобразовательного учреждения Шушкодомская средняя общеобразовательная школа имени Архипова И.С. Буйского муниципального района

Костромской области

**(34 часа)**

Составила учитель физической культуры

Смирнова В.Н.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физкультурно - спортивное и оздоровительное направление воспитательной работы****1. Пояснительная записка** Направленность дополнительной образовательной программы:Рабочая Программа спортивной секции общей физической подготовки составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание под редакцией В.И. Ляха (доктора педагогических наук), Москва, «Просвещение», 2008 год.Секция «ОФП» необходима для совершенствования приобретенных навыков и умений, полученных на уроках физкультуры. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы:** В данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики); продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания:* Знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
* Расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

**Цели и задачи.****Цель:** Формирование у учащихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию. **Задачи:**1. Развивать интерес ко всем видам спорта.2. Привить потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями. 3. Углубленная подготовка к соревнованиям. 4. Оказание практической помощи в проведении спортивных праздников и соревнований. *5.* Воспитание нравственных и волевых качеств личности. 6. Высокий уровень физической подготовленности учащихся. 7. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Большое значение придается овладению учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования. **Возраст занимающихся:** от 11 до 18 лет.**Срои реализации:** срок реализации дополнительной образовательной программы:**1 год.****Режим и форма занятий:**Тренировочные занятия (секция ОФП) — **еженедельно****1 час** в неделю по пятницам с **16.30 до 17.10** **Ожидаемые результаты.****1) Обучающая цель:**По окончании курса программы ребенок должен знать: - Правила поведения и техники безопасности во время тренировочных занятий в спортивном зале, на спортивной площадке. - Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха. - Влияние занятий физическими упражнениями / спортиграми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием! на системы дыхания, кровообращения, Ц.НС, и др. - Основные компоненты физической культуры личности. - Развитие волевых и нравственных качеств. - Основные приемы самоконтроля. - Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций. - Правила самостоятельной тренировки двигательных способностей. - Дневник самоконтроля. - Правила и назначения спортивных соревнований. **2)Воспитыеающая цель:**По окончании курса ребенок должен знать:-Правила поведения на занятиях по физкультуре, -Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену -Помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физподготовку. -Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. **3) Оздоровительная цель:**Ребенок должен уметь: - Самостоятельно выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости, силы и гибкости; - Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;- Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта;- Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни. **4) Развивающая цель:**По окончании курса ребенок должен уметь: -  **Легкая атлетика.** С максимальной скоростью пробегать 60м, 100м из положения низкого старта. В равномерном темпе бегать до 20 минут. Прыгать в высоту с 9-15м разбега одним из спортивных способов (согнув ноги, перешагивание, волна, перекидной). Преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий. В метаниях на дальность, на меткость - метать различные по массе и форме снаряды (граната, малые мячи, дротик) с места и с полного разбега. -  **В гимнастических** и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из *5* элементов на брусьях и перекладине: выполнять опорный прыжок через козла и коня способом ноги врозь. -  **В лыжной подготовке** демонстрировать и применять во время прохождения тренировочных дистанций, технику одновременных и попеременных лыжных ходов; проходить на время (на результат) дистанции от *5* до 15 км в зависимости от возраста занимающихся. Участвовать в соревнованиях.-  **В спортивных играх** - демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные технико-тактические действия одной из спортигр;- Показывать результаты в участии в различных мероприятиях и соревнованиях школьных, районных, а также проведения в школе дней здоровья и спортивных праздников.В Шушкодомской школы проводятся соревнования:Кросс нации, Лыжня России, лыжная эстафета 4\*1 км с 1 по 11 клас, эстафета вокруг школы, военно-спортивная игра «Зарница», полоса препятствий, зимние и летние экскурсии, командные эстафеты, Дни здоровья. **2. Содержание программы (34 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Тема занятий | Теория | Прак-тика | Содержание занятий |
| **I** | **Теоретические сведения** |  |  |  |
| **1.** | Техника безопасности во время занятий в секции ОФП.Что такое ЗОЖ? | В процессе занятий |  | Инструктаж по т/б на занятиях в секции, беседа о здоровом образе жизни и о вредных привычках |
| **2.** | **Подвижные и Спортивные игры** | 20 |  |
| 1/ | ОРУ. Подвижные игры |  | 1 | Отработка паса, удара.  |
| 2/ | Спортивные игры по упрощённым правилам |  | 1 | Совершенствование бросков с места и в ведении |
| 3/ | Подвижные игры, товарищеские встречи |  | 14 | Совершенствование подачи, приема мяча |
| 4/ | Настольный теннис. Учебно - тренировочная игра |  | 2 | Отработка подачи, нападающего удара |
| 5/ | Многоборье, школа безопасности |  | 1 | Закрепление и совершенствование комбинаций |
| 6/ | Подвижные и народные игры |  | 1 | «Флажки», лапта, «вышибалы», «картошка» |
| **3.** | **Легкая атлетика** |  | 3 |  |
| 1/ | Кроссовая подготовка, специальные упражнения легкоатлета |  | 1 | Бег по пересеченной местности от 1 до 3 км. Бег с ускорением |
| 2/ | Бегна 30-60-100 м Эстафетный бег |  | 1 | Бег на короткие дистанции на время. Эстафета 4х100 |
| 3/ | Кроссовая подготовка. Спец. упр. легкоатлета. |  | 1 | Бег — кросс по пересеченной местности 1 - 2 км. Ускорения |
| 4. | **Лыжная подготовка** |  | 8 |  |
| 1/ | Прохождение различных дистанций |  | 1 | Прохождение дистанции от 3 до 5 км в зависимости от возраста |
| 2/ | Прохождение дистанции с отработкой техники лыжных ходов |  | 1 | Прохождение дистанции от 1 до 3 км с использованием всех лыжных ходов |
| 3/ | Совершенствование техники лыжных ходов |  | 1 | Прохождение дистанции от 3 до 5 км с использованием всех лыжных ходов |
| 4/ | Совершенствование спусков и подъёмов |  | 3 | Стойки лыжника на спусках, подъёмы ёлочкой, лесенкой |
| 5/ | Эстафеты на лыжах |  | 2 | Эстафета 3х 2 км, подвижные эстафеты |
| **5.** | **Гимнастика** |  | 3 |  |
| 1/ | Круговая тренировка.Упражненияв в висах и опорах |  | 1 | Тренировка по станциям |
| 2/ | ОРУ с предметами.Подвижные игры |  | 1 | Круговая тренировка |
| 3/ | Круговая тренировкаГимнастические упражнения в висах |  | 1 | Тренировка по станциямАкробатическая комбинация |
|  | **ИТОГО 34 часа.** |  |  |  |

**3. Календарно-тематическое планирование** **(2015-2016уч. годы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Тема занятия | Количество часов |
|  |  | 1. **Подвижные и Спортивные игры**
 |
| 1 | 04.09 | ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола, футбола | 1 |
| 2 | 11.09 | Спортивные игрыпо упрощённым правилам (футбол) | 1 |
| 3 | 18.09 | Подвижная игра «Перестрелка», спортивная игра мини-футбол | 1 |
| 4 | 25.09 | Подвижная игра «Пятнашки», спортивная игра мини-волейбол | 1 |
| 5 | 02.10 | Товарищеская встреча по, волейболу. (Команда из Кренёвской школы). Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |
| 6 | 09.10. | Подвижные игры. Круговая тренировка | 1 |
| 7 | 16.10 | Основные приёмы игры (футбол, баскетбол) | 1 |
| 8 | 23.10 | Двусторонняя игра | 1 |
| 9 | 30.10 | Мини – баскетбол | 1 |
| 10 | 06.11 | Игра в мини-баскетбол (стритбол) | 1 |
| 11 | 13.11 | Комбинации из освоенных элементов баскетбола | 1 |
| 12 | 20.11 | Спортивные игры | 1 |
| 13 | 27.11 | Пионербол, баскетбол | 1 |
| 14 | 30.11 | Подвижные игры | 1 |
| 15 | 04.12 | Гандбол. Правила игры | 1 |
| 16 | 11.12 | Комбинации из освоенных элементов волейбола | 1 |
| 17 | 18.12 | Игра «Лапта волейболиста» | 1 |
| 18 | 25.12 | Эстафеты | 1 |
|  |  | **2 полугодие** |
| 19 | 15.01.2016 | Игры с элементами баскетбола. Эстафеты | 1 |
| 20 | 22.01. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. | 1 |
| 21 | 29.01. | Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 22 | 05.02 | Игра «Мяч среднему», эстафеты | 1 |
| 23 | 12.02 | Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 24 | 19.02 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. | 1 |
| 25 | 26.02 | Игра в мини-баскетбол. Броски в цель (мишень, кольцо) | 1 |
| 26 | 04.03 | Игра «Мяч соседу», ОРУ. | 1 |
| 27 | 11.03 | Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 28 | 18.03 | Игра «Гонка мячей по кругу». Броски в цель. | 1 |
| 29 | 25.03 | Игры «Обгони мяч» и «Перестрелка» | 1 |
| 30 | 01.04 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах | 1 |
| 31 | 08.04 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 32 | 15.04 | Бросок мяча двумя руками от груди | 1 |
| 33 | 22.04 | Ведение мяча с изменением скорости | 1 |
| 34 | 29.04 | Игра «Играй, играй, мяч не теряй!» | 1 |

4. **Методическое обеспечение программы.****Используемая литература:**1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание Москва «Просвещение», 2008г. В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
2. ФГОС Рабочие программы В.И. Лях Физическая культура Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы пособие для учителей ОУ 2-е издание Москва «Просвещение» 2012г.
3. Физическая культура 11 класс ответы на экзаменационные билеты Профильный уровень Волгоград Издательство «Учитель». Автор-составитель М.И. Васильева Издание 2009 год.

**5. Ресурсное обеспечение****Материально-техническое оснащение:**1. Лыжи, палки2. Брусья, перекладина, «козел», скакалки, маты.3. Переносные ворота.4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные).5. Эстафетные палочки.6. Теннисный стол7. Компьютер.**Дидактико-методическое оснащение.**1.Наглядные пособия.2.Тактические схемы.3. Видеозаписи.4.Тестовые задания.**Методы обучения:**1. Фронтальный метод.2. Посменный метод.3. Поточный метод.4. Групповой метод.5. Метод групповой тренировки.6. Индивидуальный метод.7. Метод дополнительных упражнений.**Методические приемы.**1. Демонстрация упражнения преподавателем.2. Подводящие упражнения.3. Дополнительные упражнения.4. Подвижные игры.5. Игровые упражнения.6. Эстафеты.7. Прием дублирования.**6. Оценочные средства****Формы подведения итогов.**1. Сдача контрольных нормативов.2. Соревнования. |