

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОВО-ЯМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ АДМИРАЛА Ф.С.ОКТЯБРЬСКОГО»

«Согласовано»  
Зам.директора по ВР  
  
Н.В.Бабаева



ПРОГРАММА  
СЕКЦИИ ШСК «ПЕРЕСВЕТ»  
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Составлена  
учителем физической культуры  
Клементьевой Л.Ю.

2018г.

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы:**

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

### **Основные цели и задачи секции ОФП:**

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

1.образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

2.развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3.воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

4 оздоровительные:

-укрепление здоровья

### **Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном. Включено большое количество по-

движных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.  
Возможность подбора пары для спортивных игр.

**Условия набора.**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

**Срок освоения программы.**

Программа предусматривает 1 год обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

**Режим занятий.**

Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, 1 час в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

**Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

**Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

**Способы проверки результатов.**

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

**Методы и приемы проведения занятий:**

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кино концовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

## 2.2. Тематический план и содержание спортивной секции

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
1	Содержание учебного материала	2
<b>Тема 1.1.</b> <b>Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности.</b>	<p><b>Теоретические</b></p> <p>1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 1.2 Гигиена и самоконтроль на занятиях в спортивных секциях 1.3 Преграждение травматизма во время занятий физической культуры 1</p>	<b>3</b>
<b>Тема 2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические</b></p> <p>2.1 Бег 100 метров с низкого старта 2.2 Эстафета <math>4 \times 100</math> 2.3 Бег 400 метров, Эстафета <math>4 \times 400</math> 2.4 Прыжки в длину, способом согнув ноги 2.5 Бег на длинные дистанции 2.6 Метание мяча 2.7 Кросс 2.8 Челночный бег 2.9 Бег 200 метров 2.10 Прыжки в длину с места 2.11 Прыжки в высоту, способом перешагивания</p>	<b>12</b>
<b>Тема 3</b> <b>Гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические</b></p> <p>3.1 Кувырок вперед и назад 3.2 Стойка на лопатках и голове 3.3 Мостик 3.4 Отжимания в упоре лежа 3.5 Подъем туловища из положения лежа, ноги закреплены</p>	<b>5</b>



	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>
	<b>Футбол</b>	<b>5</b>
	5.1.1 Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крест-нными шагами. Игра	
	5.1.2 Удары по катящемуся мячу различными способами	
	5.1.3 Остановка мяча стопой	
	5.1.4 Ведение мяча, отбор мяча.	
	5.1.5 Игра в футбол по основным правилам	
	<b>Баскетбол</b>	<b>4</b>
	5.3.1 Правила игры	
	5.3.2 Ведение мяча	
	5.3.3 Ловля и передача мяча	
	5.3.4 Броски мяча в корзину с места	
	<b>Двусторонние игры</b>	
	<b>Волейбол</b>	<b>5</b>
	5.2.1 Правила игры	
	5.2.2 Стойки и передвижения	
	5.2.3 Подача мяча	
	5.2.4 Передача мяча	
	5.2.5 Тактика игры	
	<b>Двухсторонние игры</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	
	<b>34 часа</b>	

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы требует: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- столы для настольного тенниса -4
- ракетки теннисные - 10
- шарики - 30
- сетки для настольного тенниса – 4
- мячи баскетбольные, футбольные и волейбольные,
- скакалки
- обручи
- эстафетная палочка
- гимнастические снаряды
- спортивная форма и обувь на каждого ученика

#### **Учебно-методическое обеспечение программы.**

##### **Структура типового занятия:**

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

### **Список литературы:**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхощанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
9. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009