

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Основная общеобразовательная школа села Рогаткино
Красноармейского района Саратовской области»**

«Рассмотрена»
на педагогическом совете школы

Протокол № _____ от _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ с. Рогаткино»

И. Б. Шишлова
Приказ № _____ от _____

ПРОГРАММА
спортивной секции «ОФП»

возрастная категория учащихся: **6,6-10 лет**
срок реализации: **2 года**

Разработал: **ШИШЛОВ ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ,**
учитель физической культуры
I квалификационной категории

с. Рогаткино,

- 2016 год -

I. 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, футбольное поле, гимнастический городок, площадка для игры в баскетбол, 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.

Занятия объединения проводятся 1 раз в неделю, каждое занятие продолжительностью 2 часа. Для занятий привлекаются обучающиеся 6,6 - 10 лет.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1-й год обучения

1. Физическая культура и спорт.

Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, лыжным гонкам, спортивным играм.

4. 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.

5. 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».

6. Подвижные игры.

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

7. Лыжи.

Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.

Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами («<плугом»). Лыжная гонка на 2-3 км.

8. Волейбол.

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

9. Настольный теннис.

Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками».

Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника.

Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.

10. Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

11. Футбол.

Удары по мячу с места, с хода.

Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

12. Участие в соревнованиях.

13. Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований.

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).

2-й год обучения

1. Физическая культура и спорт.

Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Принцип связи физического воспитания с подготовкой к труду и обороне Родины. Принцип оздоровительной направленности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, лыжным гонкам, спортивным играм.

4. Гимнастика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

5. Легкая атлетика.

Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

6. Подвижные игры.

«Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки С заслоном», «Мяч В воздухе», «Борьба за мяч», «Эстафета у стенки», эстафеты.

7. Лыжи.

Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3-5 км.

8. Волейбол.

Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

9. Настольный теннис.

Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

10. Баскетбол.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

11. Футбол.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования.

12. Соревнования.

Выполнение спортивного разряда.

13. Инструкторская и судейская практика.

Составление плана конспекта занятия. Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий. Составление положения о соревновании по видам спорта. Судейство пяти соревнований.

Должны знать:

- историю развития мирового спорта, выдающихся спортсменов и их спортивных достижений;

- компоненты общей физической подготовленности, которые направлены на улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессы обмена веществ для повышения функциональных возможностей этих систем широко применяется продолжительный бег, кроссы, ходьба на лыжах);
- упражнения профилактического и корригирующего характера (исправление осанки, укрепление малоработающих мышц при выполнении избранного вида спорта, которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений);
- упражнения формирующие общую силу.

Должны уметь:

- владеть приемами игры и осуществлять их в разных условиях;
- владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом;
- использовать виды спорта для занятия мышц работой, а для нервной системы - отдыхом, активный отдых (медленный бег в лесу);
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Ожидаемые результаты:

- овладение искусством ведения спортивной борьбы;
- овладение особенностями судейства и правилами соревнований, умение детально анализировать личный соревновательный опыт;
- развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы;
- овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите;
- умение эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления соперника

Ожидаемые результаты после выполнения программы:

- умение использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга;
- углубление знаний старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;

- конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

- формирование у молодого поколения представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

1-й год обучения

<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.	Физическая культура и спорт	4	4		
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	3	3		
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3		
4.	Гимнастика	6		6	
5.	Легкая атлетика	6		6	
6.	Подвижные игры	6		6	
7.	Лыжи	6		6	
8.	Волейбол	6		6	
9.	Настольный теннис	6		6	
10.	Баскетбол	6		6	
11.	Футбол	6		6	
12.	Контрольные испытания, соревнования	6		6	
13.	Судейская практика	4		4	
14.	ИТОГО:	68	10	58	

2-й год обучения

<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.	Физическая культура и спорт	4	4		
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	3	3		
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3		
4.	Гимнастика	6		6	
5.	Легкая атлетика	6		6	
6.	Подвижные игры	6		6	
7.	Лыжи	6		6	
8.	Волейбол	6		6	
9.	Настольный теннис	6		6	
10.	Баскетбол	6		6	
11.	Футбол	6		6	
12.	Контрольные испытания, соревнования	6		6	
13.	Судейская практика	4		4	
14.	ИТОГО:	68	10	58	

IV. 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.

V. 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. Железняк, Ю. Б. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г
- 5) Методика физического воспитания учащихся: 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: Учебно-методическое пособие.-М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.