

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Бахмутовская основная общеобразовательная школа**

Принята на заседании

Педагогического совета

от 30.08.2021 протокол № 6

Утверждаю

Директор МКОУ Бахмутовская ООШ

 Т.М.Шарникова

Приказ от 30.08.2021 № 30



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно- спортивной направленности

«Если хочешь быть здоров»

Возраст обучающихся 6-16лет

Срок реализации 1 год

Автор :

Бочкова Ж.М.

педагог дополнительного образования

2021г.

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы:

Рабочая Программа спортивной секции общей физической подготовки составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-9 кл.

Занятия «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 6 до 16 лет.

Сроки реализации: срок реализации дополнительной образовательной программы:

1 год.

Режим и форма занятий:

Тренировочные занятия (секция ОФП) — **еженедельно**

1 час в неделю по пятницам с **16.00 до 17.00**

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 / спортивными играми, 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) Воспитывающая 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 спортивных игр;
- 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	Практика	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,		1	Бег по пересеченной

	специальные упражнения легкоатлета			местности от 1 до 3 км. Бег с ускорением
2.	Бег на 30-60-100 м Эстафетный бег		1	Бег на короткие дистанции на время. Эстафета 4x100
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 3x 2 км, подвижные эстафеты
5.	Гимнастика		3	
1.	Круговая тренировка. Упражнения в висах и опорах		1	Тренировка по станциям
2.	ОРУ с предметами. Подвижные игры		1	Круговая тренировка
3.	Круговая тренировка Гимнастические упражнения в висах		1	Тренировка по станциям Акробатическая комбинация
	ИТОГО 34 часа.			

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.

Ресурсное обеспечение

Материально-техническое оснащение:

1. Лыжи, палки
2. «козел», скакалки, маты.
4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные).
5. Эстафетные палочки.
6. Теннисный стол
7. Компьютер.

Дидактико-методическое оснащение.

1. Наглядные пособия.
2. Тактические схемы.
3. Видеозаписи.
4. Тестовые задания.

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.