

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЕЛИКОСЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**

**ПРОГРАММА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Спортивно-оздоровительная**

**Для учащихся 9-11 кл.**

**Программа рассчитана на 1 год**

**Разработал: Юнусов Сухроб Хабибуллоевич**

Учитель физической культуры

Первая квалификационная категория

**2017-2018 уч. г.**

## **Пояснительная записка**

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте 14-17 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 двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

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

### **Целями кружка являются:**

- а) содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура»;
- б) удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта,
- в) выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта;
- г) обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых. Содержание занятий определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников.

### **Общими задачами кружка 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.
- 
- обучающие - развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, развитие мотивации к определенному виду деятельности и т.д.;
  - воспитательные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.д.;
  - развивающие - развитие личностных свойств: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.д.; формирование потребности в самопознании, саморазвитии.
- 
- 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 или секции и желательн**одемонстрировать**:

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 60 м. с в/старта	9.2-8.2	10.2
<b>Силовые</b>	Подтягивание из виса.	10-12	-
	Прыжок в длину с/м	180-230	165
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой	-	18
<b>Выносливости</b>	Кроссовый бег 2 км.	8.50.00 8.00.00	10.20.00
	На лыжах 2 км.	16.30.00	21.00.00

**Образовательный процесс кружка** рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 14 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 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 2 раза в неделю, общая загруженность - 4,5 часов.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. 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.

Общая физическая подготовка 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 у учащихся 9 – 11 классов.

### **Уровень результатов работы по программе:**

*Первый уровень результатов* — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

*Второй уровень результатов* — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

*Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей (могут быть представлены на выставках, соревнованиях, конкурсах, учебно-исследовательские конференции и т.д.).

### **Условия выполнения программы:**

- ✓ Количество детей в кружках не более 15 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.
- ✓ В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.
- ✓ Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных кружковцами.

## 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	47	-	47
5.	Лыжный спорт	44	-	44
6.	Спортивные игры	56	-	56
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
8.	<b>ИТОГО</b>	<b>160</b>	<b>3</b>	<b>157</b>

Занятия проводятся с нагрузкой 2 раза 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.

## Содержание курса:

- Вводное занятие. План работы кружка. 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.

**Календарно- тематическое планирование:**

МЕСЯЦ	№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол-во часов	даты	
				план	факт
09		Теория: Инструктаж ПТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом. Бег в переменном темпе 30-60- 100 м. ору в движении	2	06.09	
09	2	Бег на короткие дистанции 30- 60 м. Беговые упражнения	2.30	13.09	
09	3	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м. ору в движении	2	15.09	
09	4	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. ОРУ	2.30	20.09	
09	5	Бег на время 1000м Беговые упражнения	2	22.09	
09	6	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.Пожвижные игры ОРУУскорения; бег по повороту; финиш.	2.30	27.09	
09	7	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	2.30	29.09	
10	8	Бег на время на дистанции 30. 60м. Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. ОРУ	2.30	04.10	
10	9	Бег на время на дистанции 100м. Мини- футбол Ведение и обводка. Отбор мяча.	2.	06.10	
10	10	Бег по пересечённой местности.с/и футбол. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	2.30	11.10	
10	11	Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	2	13.10	
10	12	Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.	2.30	18.10	
10	13	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра	2	20.10	
10	14	Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра. Удары по мячу внутреннейё стороной стопы	2.30	25.10	
10	15	Соревнования по мини футболу Правила игры. Тренировочная игра. Удары по мячу внутреннейё стороной стопы	2	27.10	
10	16	Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра. Правила игры	2.30	10.11	

11	17	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Правила игры	2	15.11	
.					
11	18	Приём передача мяча сверху, низу в парах Волейбол	2.30	17.11	
11	19	Приём, передача мяча в парах. Тройках.учебная игра	2	22.11	
11	20	Подача мяча нижняя прямая. Нападающий удар. Блокирование мяча.	2.30	24.11	
11	21	Двух сторонняя учебно- тренировочная игра Правила игры	2	29.11	
.					
11	22	Приём передача мяча сверху, низу в парах Нападающий удар. Блокирование мяча	2.30	01.12	
12	23	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Учебно-тренировочная игра.	2	06.12	
12	24	Учебно-тренировочная игра. Тактические действия команды	2.30	08.12	
12	25	Тактические действия команды Овладение мячом и противодействия.	2	13.12	
12	26	Двух сторонняя учебно- тренировочная игра Групповые тактические действия в нападении и защите	2	15.12	
12	27	Двух сторонняя учебно- тренировочная игра Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2.30	20.12	
12	28	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. Овладение мячом и противодействия.	2	22.12	
12	29	Двух сторонняя игра по упрощённым правилам Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам	2.30	27.12	
12	30	Классические лыжные ходы. Правила ТБ на занятиях лыжной подготовки	2	10.01	
01	31	Классические лыжные ходы.одновременный 2-шажный ход	2.30	12.01	
01	32	Коньковые лыжные ходы. Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км.	2	17.01	
01	33	Гонка на лыжах коньковым стилем до 1 км.. Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км.	2.30	19.01	
01	34	Подъёмы и спуски с горки; Коньковые лыжные ходы.	2	24.01	
.					
01	35	. Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; Ходьба свободным стилем 1км	2.30	26.01	



01	36	Гонка свободным стилем дистанция до 5км. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	2	31.01	
01	37	Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 3-5 км.	2.30	02.02	
02	38	Коньковые лыжные ходы прохождение дистанции.2-3км правила тб	2	07.02	
02	39	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба на лыжах свободным стилем 2 км.	2.30	09.02	
02	40	Гонка на лыжах классическим стилем 500м. Повороты на лыжах переступанием в движении	2	14.02	
02	41	Повороты на лыжах переступанием в движении. Торможение на лыжах упором; ходьба классическим стилем до 2 км.		16.02	
02	42	Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км. Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов;	2.30	21.02	
02	43	Гонка свободным стилем дистанция до 3км. Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.		28.02	
02	44	Коньковые и полуконьковые лыжные ходы Гонка на лыжах классическим стилем 500м.	2	02.03	
03	45	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2.30	06.03	
03	46	Групповые тактические действия в нападении и защите Учебная игра	2	09.03	
03	47	Командные тактические действия в нападении и защите Учебная игра	2.30	14.03	
03	48	Двусторонняя игра по упрощённым правилам Тактические действия игроков	2	16.03	
03	49	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2.30	21.03	
03	50	Командные, групповые тактические действия в нападении и защите	2	23.03	
03	51	Учебно-тренировочная игра. Тактические действия команды Штрафной бросок	2.30	04.04	
04	52	Бег на короткие дистанции 60 м. 100м ОРУ в Движении Правила тб	2	06.04	
04	53	Бег по пересечённой местности до 2 км. Беговые упражнения	2.30	08.04	

04	54	Бег по пересечённой местности до 4 км. Беговые упражнения	2	13.04	
04	55	Прыжковые упражнения (разновидности) Бег на короткие средние дистанции	2.30	18.04	
04	56	Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции повторный. Бег в среднем темпе	2	20.04	
04	57	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Беговые и спец-беговые упражнения	2.30	25.04	
04	58	Бег на время 1000м Беговые и спец-беговые упражнения	2	27.04	
04	59	Тестирование. . Беговые упражнения Прыжковые упражнения	2.30	02.05	
05	60	Футбол Правила ТБУдары по мячу. Тренировочная игра.	2	04.05	
05	61	Удары по мячу. Тренировочная игра.	2.30	11.05	
05	62	Командные тактические действия в нападении и защите Эстафеты с элементами футбола.	2	16.05	
05	63	Ведение и обводка. Отбор мяча. Эстафеты с элементами футбола.	2.30	18.05	
05	64	Ведение и обводка. Отбор мяча. Эстафеты с элементами футбола. Игра вратаря, командно тактические действия в защите.	2	23.05	
05	65	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двух сторонняя игра.	2.30	24.05	
05	66	Игра вратаря, командно тактические действия в защите.	2	26.05	
05	67	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двух сторонняя игра.	<b>2.30</b>	<b>28.05</b>	
05	68	План самостоятельных занятий на лето. Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции повторный. Бег в среднем темпе	<b>2</b>	<b>30.05</b>	

## **Материально техническое обеспечение :**

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, набивные мячи, мячи малые (теннисные), гимнастические палки, волейбольная сетка, гимнастические стенки, лыжи с палками, гири, гантели, перекладина, маты, брусья гимнастические разновысокие, брусья гимнастические параллельные, перекладина гимнастическая, гимнастический козел, гимнастический конь, набор для настольного тенниса, флажки, секундомер, кольца гимнастические с механизмом крепления, канат для лазанья с механизмом крепления, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, скакалка гимнастическая, обруч гимнастический, планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (10 м, 50 м), комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту, игровое поле для футбола (мини-футбола), полоса препятствий. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

## **Ожидаемые результаты:**

- ✓ 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.
- ✓ Участие в школьных, районных и областных соревнованиях
- ✓ Сохранение и повышение культуры здоровья школьников и престижности здоровья, осознание детьми ценности здоровья.
- ✓ Повышение уровня негативного отношения к вредным привычкам.
- ✓ Снижение уровня заболеваемости и травматизма детей.
- ✓ Повышение мотивации в двигательной активности, здоровом образе жизни.
- ✓ Рост уровня физического развития и подготовленности престижности здоровья, осознание детьми ценности здоровья

## **Оценка эффективности реализации программы:**

Оценка эффективности реализации программы производится по показателям, характеризующим уровень физического и психического здоровья школьников, отношения к своему здоровью и ЗОЖ, уровня удовлетворённости жизнедеятельностью школы учащимися и родителями.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2010. - (Образовательный стандарт).
2. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2011.
5. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
6. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
7. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
8. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
9. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.