

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Овсорокская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Педсоветом

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Митина О.А.
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Лесина Е.А.
Приказ №61-2 от «31»
августа 2023 г.



Рабочая программа ШСК

СЕКЦИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

«О спорт –ты жизнь»

Для учащихся 5-11 кл.

На 2023-2024 учебный год.

Учитель физической культуры:

Митин А.В.

Овсорок 2023

Пояснительная записка

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати 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 физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

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

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.

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.

Образовательный процесс кружка рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 9 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 10-15 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 по 1,5 часа, общая загруженность – 3 часа.

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.

ОФП 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 закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Условия выполнения программы:

-Количество детей в кружках не более 15 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Либо в спортивном зале.

-В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

-Желательно наличие 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.	В процессе	В процессе	-
3.	Техника безопасности во время занятий ОФП	В процессе	В процессе	-
4.	Лёгкая атлетика	27	-	18
5.	Лыжный спорт	27	-	18
6.	Спортивные игры	48	-	32
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
8.	ИТОГО	103	1	102

Занятия проводятся с нагрузкой 2раза по 1,5 академических часа 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 предмета:

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.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- 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.

Дата	№ п/п	Тема занятий
08.09	1	Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.
Лёгкая атлетика		
10.09	2	Бег на короткие дистанции.
15.09	3	
17.09	4	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.
22.09	5	
24.09	6	Ускорения; бег по повороту; финиш.
29.09	7	
01.10	8	Бег на время на дистанции 30. 60.100м.
Баскетбол		
06.10	9	Перемещения и остановки. Учебная игра.
08.10	10	
13.10	11	Ловля и передача мяча. Учебная игра.
15.10	12	
20.10	13	Ведение мяча правой и левой рукой.
22.10	14	
27.10	15	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
10.11	16	
12.11	7	Овладение мячом и противодействия.
17.11	18	
19.11	19	Овладение мячом и противодействия.
24.11	20	
26.11	21	Отвлекающие приёмы.
01.12	22	
03.12	23	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
08.12	24	
10.12	25	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
15.12	26	
17.12	27	Учебно-тренировочная игра.
Лыжная подготовка		
22.12	28	Классические лыжные ходы.
24.12	29	
12.01	30	Классические лыжные ходы.
14.01	31	

19.01	32	Коньковые лыжные ходы.
21.01	33	
26.01	34	Подъёмы и спуски с горы.
28.01	35	
02.02	36	Подъёмы и спуски с горы.
04.02	37	
09.02	38	Торможение на лыжах.
11.02	39	
16.02	40	Повороты на лыжах.
18.02	41	
22.02	42	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
25.02	43	
02.03	44	Дистанция до 3км., 5км.
Волейбол		
04.03	45	Приём мяча. Передача мяча.
09.03	46	
11.03	47	Приём мяча. Передача мяча.
16.03	48	
18.03	49	Подача мяча.
23.03	50	
25.03	51	Нападающий удар. Блокирование мяча.
01.04	52	
06.04	53	Учебно-тренировочная игра.
08.04	54	
13.04	55	Учебно-тренировочная игра.
15.04	56	
Лёгкая атлетика		
20.04	57	Бег на короткие дистанции.
22.04	58	
27.04	59	Бег по пересечённой местности.
29.04	60	
04.05	61	Бег по пересечённой местности.
06.05	62	
11.05	63	С/и «Футбол». Бег на средние дистанции.
13.05	64	
18.05	65	Тестирование.
20.05	66	
25.05	67	Тестирование.
27.05	68	План самостоятельных занятий на лето.

