

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»

Рассмотрено:

на заседании МК кл. рук.
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.
Руководитель МК
 (Полежако С. А.)

Согласовано:

«28» августа 2024 г.
зам. директора по ВР
 (Суханова Н. Д.)

Утверждено:

Приказ № 218/1 от 29.08.2024 г.
И. о. директора МБОУ СШ № 9
 (Денисенко Н. Ю.)



Спортивная секция
«ОФП и спортивные игры»
Направление: физкультурно-спортивное

Составитель: Падерина Людмила Геннадьевна
Учитель физической культуры

г. Вилючinsk
2024 г.

Пояснительная записка

Этот курс составлен на основе общей физической подготовки и спортивных играх. Актуальность программы в том, что дети ведут малоподвижный образ жизни, многие больны или просто ослаблены и не способны выполнять нормативы даже общеобразовательной школы, в связи с этим при распределении учебного времени больший упор сделан на двигательные действия и навыки: ОФП и спортивные игры.

Учебный материал представлен с учетом физического развития учащихся для основной группы здоровья и для детей с ослабленным здоровьем. Это позволяет дифференцировать подход к учащимся (индивидуально). Обеспечивает каждому доступ к занятиям физическими упражнениями, представляет разно-уровневый по сложности и субъективный по трудности усвоения материал программы, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических способностей.

Цель программы: всестороннее развитие личности, формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, повышение интереса к занятиям. Особое место в развитии детей должно отводиться спортивным играм, которые помимо положительного влияния на здоровье, способствуют развитию других сфер жизни ребенка.

В процессе игры дети следуют правилам и учатся анализировать конкретную ситуацию. Это способствует развитию аналитических способностей. Дети учатся действовать сообща, что способствует обретению навыков коммуникации. Подчинение правилам развивает силу воли, выдержку и самообладание. Спортивные игры дают возможность развить у детей чувство соперничества.

Основными **задачами** данной программы являются:

- а) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию детей. Эта задача должна быть в центре внимания всего педагогического коллектива, школьного врача и родителей. Эта задача решается на уроках физической культуры, а также при проведении различных физкультурно-оздоровительных и других мероприятий;
- б) здоровье – это такое состояние организма, которому свойственно не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие. Хорошее здоровье определяется нормальным расположением, устройством и правильным функционированием органов тела, отсутствием предрасположений к заболеваниям, приятным самочувствием;
- в) нормальное физическое развитие – это изменение строения и функций организма, происходящие в соответствии с ростом школьника.

Влияние спорта на развитие ребенка, бесспорно, положительное. Кроме каких-либо особенных воздействий на организм детей, все виды спорта учат поведению на соревнованиях. Как вести себя при победе и как при проигрыше. Воспитывает уважение к чужим победам и способность делать комплименты более успешным соперникам.

К тому же занятия спортом необязательно должны быть профессиональными. Если дети получают от занятий удовольствие, у них крепкое здоровье и красивая фигура, то это уже достаточное приобретение.

Физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию ребенка и подготовке его к дальнейшей самостоятельной жизни. Тогда как спорт, зачастую, является так называемой «школой жизни». В спорте ребенок учится не только играть в тот или иной вид игровой деятельности, но и работе в команде, тактике,

стратегии, учиться проигрывать и побеждать, принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в жизни.

Занятие 1 раз в неделю 4 академических часа. Продолжительность занятия 40 минут.

Всего 136 часов в год.

Программа рассчитана на подростков от 10 до 15 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Наполняемость группы до 15 человек.

Содержание программы

Раздел 1: Теоретические сведения.

1. Т.Б. на занятиях.
2. Влияние физических упражнений на организм человека.
3. Гигиена спортсмена.
4. ОФП - что это такое?
5. Самоконтроль, самочувствие.
6. Судейство

Раздел 2: ОФП

1. комплекс для развития силы
2. комплекс для развития гибкости
3. комплекс для развития координации
4. комплекс для развития выносливости
5. комплекс для развития быстроты
6. комплекс для развития прыгучести
7. комплекс для развития ловкости

Раздел 3: Спортивные игры

Волейбол

Баскетбол

Стрит бол

Футбол

Специальная физическая подготовка

Задачи:

1. Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Общая физическая подготовка

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретению правильной осанки.
2. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре. Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Планируемый результат:

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма.

Уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Календарный учебный план занятий

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
	Теоретическая подготовка	10		
1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	
2	История развития подвижных игр в России	2	2	
3	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	2	
4	Врачебный контроль	2	1	1
5	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	2	1	1
	Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	53	2	56
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	5	50
3	Соревнования, турниры	6		6
4	Диагностика, контрольные	7		7

	нормативы			
	Всего часов	136	15	121

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо кадровое, материально-техническое обеспечение и оборудование. Учебно – тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на стадионе, соответствующим санитарно - гигиеническим нормам и ТБ.

Спортивный инвентарь: скакалки, обручи, мячи, скамейки гимнастические, футбольные, баскетбольные мячи, гимнастические коврики, маты, секундомер, свисток.

Формы аттестации:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Формы подведения итогов реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

1. **этап** (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.
2. **этап** (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.
3. **этап** (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год.

Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, влияния физических упражнений на организм учащихся, осуществляется медико-педагогический контроль. Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теоретическая подготовка» проводится беседа с детьми в устной форме по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по разделам «Общая физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Список рекомендуемой литературы для педагога, родителей и детей

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
10. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
17. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.

Календарно-тематическое планирование

Содержание	Количество часов
Т.Б. и правила поведения на занятиях в кружке. Спортивная форма.	1
История развития игр. Комплекс для развития ловкости. П./и «Салки»	1
Личная гигиена закаливание, режим питания, режим дня. Комплекс для развития быстроты. П./и «Лапта»	1

Комплекс для развития прыгучести. П./и «Перестрелка».	2
Комплекс для развития силы. П./и «Стремительный мяч».	2
Комплекс для развития выносливости. П./и «Чай- чай выручай». П./и «Перестрелка».	2
Комплекс для развития гибкости. П./и «Воробьи-вороны». П./и «Стремительный мяч».	2
Комплекс для развития координации. П./и «Белые медведи». П./и «Лапта»	2
Комплекс для развития ловкости. Волейбол. Правила игры. Обучение передаче сверху.	2
Комплекс для развития быстроты. Обучение передаче сверху.	2
Комплекс для развития прыгучести. Обучение передаче мяча снизу.	2
Комплекс для развития силы. Обучение передаче мяча снизу.	2
Комплекс для развития выносливости. Обучение подаче мяча.	2
Комплекс для развития гибкости. Обучение подаче мяча.	2
Комплекс для развития координации. Обучение нападающему удару.	2
Комплекс для развития ловкости. Обучение нападающему удару.	2
Комплекс для развития ловкости. Совершенствование передач и подачи.	2
Комплекс для развития быстроты. Совершенствование передачи и подачи.	2
Комплекс для развития прыгучести. Техничко-тактические действия в защите.	2
Комплекс для развития силы. Техничко-тактические действия в защите.	2
Комплекс для развития выносливости. Техничко-тактические действия в нападении.	2
Комплекс для развития гибкости. Техничко-тактические действия в нападении.	2
Комплекс для развития координации. Личная гигиена закаливание, режим питания, режим дня Баскетбол. Правила игры. Обучение передачам мяча, ведению и перемещениям.	2
Комплекс для развития ловкости. Обучение передачам мяча и ведению.	2
Комплекс для развития быстроты. Обучение передачам мяча и броску в кольцо.	2
Комплекс для развития прыгучести. Обучение передачам мяча и броску в кольцо.	2
Комплекс для развития силы. Обучение передачам мяча и броску в кольцо.	2
Комплекс для развития выносливости. Совершенствование передач мяча, ведения и броска в кольцо.	2
Комплекс для развития гибкости. Совершенствование передач мяча, ведения и броска в кольцо.	2
Комплекс для развития координации. Совершенствование передач мяча, ведения и броска в кольцо.	2
Комплекс для развития ловкости. Техничко-тактические действия в защите.	2
Комплекс для развития быстроты. Техничко-тактические действия в защите.	2
Комплекс для развития прыгучести. Техничко-тактические действия в нападении.	2
Комплекс для развития силы. Техничко-тактические действия в нападении.	2
Комплекс для развития выносливости. Флорбол. Обучение игры, передача	3

мяча на месте. Правила игры.	
Комплекс для развития гибкости. Ведение мяча высокой и средней стойки.	2
Комплекс для развития координации. Передача мяча на месте и в движении.	2
Комплекс для развития ловкости. Ведение мяча, бросок по воротам с 9 метров.	2
Комплекс для развития ловкости. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2
Комплекс для развития быстроты. Ведение мяча с изменением направления, ускорение, обводка.	2
Комплекс для развития прыгучести. Обучение перехвата мяча и быстрая атака.	2
Комплекс для развития силы. Обучение перехвату мяча, игра в защите, в нападении.	2
Комплекс для развития выносливости. Обучение пенальти с 7 метров.	2
Комплекс для развития гибкости. Обучение розыгрыша со штрафного броска с 9 метров.	2
Комплекс для развития координации. Обучение групповой и индивидуальной защите.	3
Комплекс для развития ловкости. Двухсторонняя игра. Судейство.	2
Комплекс для развития ловкости. Двухсторонняя игра. Судейство.	2
Комплекс для развития быстроты. Футбол. Обучение игре в футбол, ки, передачи мяча на месте. Правила игры.	2
Комплекс для развития прыгучести. Ведение мяча и передачи в движении.	2
Комплекс для развития силы. Совершенствование передач и ведения.	2
Комплекс для развития выносливости. Совершенствование передач и ведения.	2
Комплекс для развития гибкости. Тактика защиты индивидуальная.	2
Комплекс для развития координации. Тактика защиты групповая.	2
Комплекс для развития ловкости. Тактика нападения индивидуальная.	2
Комплекс для развития ловкости. Тактика нападения групповая.	2
Комплекс для развития быстроты. Техничко-тактические действия в защите.	2
Комплекс для развития прыгучести. Техничко-тактические действия в защите.	2
Комплекс для развития силы. Техничко-тактические действия в нападении.	2
Комплекс для развития выносливости. Техничко-тактические действия в нападении.	2
Комплекс для развития гибкость. Техничко-тактические действия в нападении.	3
Комплекс для развития координации. Стрит бол. Правила игры.	2
Комплекс для развития ловкости. Комбинации игры в нападении.	2
Комплекс для развития ловкости. Комбинации игры в защите.	2
Комплекс для развития быстроты. Бросок в кольцо.	2
Комплекс для развития прыгучести. Соревнования по гандболу.	2
Комплекс для развития силы. Соревнования по футболу.	2
Комплекс для развития выносливости. Соревнования по баскетболу.	2

Комплекс для развития гибкость. Соревнования по волейболу. Контрольные нормативы.	2
Итого: 136	