

Согласовано

Заместитель директора по ВР

 Н.Б.Юшкова

Утверждаю



Директор МБОУ СОШ №19

С.В.Воронина

Приказ от «30» 08 2019г. № 165

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»
г.Вышний Волочек Тверской области

Рабочая программа дополнительного образования

ОФП
(общефизическая подготовка)
для 5-7 класса
на 2019– 2020 учебный год

учителя физической культуры

Бравова Л.В.

Программа разработана в 2019 году

Рабочая программа дополнительного образования «ОФП» (Обще физическая подготовка).

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС . Программа предназначена для учащихся 5-7 класса.

Программа базируется на основных нормативных документах:

- Письмо Минобрнауки РФ т 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 № 27 «О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03» (вместе с "СанПиН 2.4.4.1251-03. 2.4.4. Гигиена детей и подростков. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)

*Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Содержание программы:

- 1.Пояснительная записка.
- 2.Учебно-тематическое планирование.
- 3.Содержание программы.
- 4.Методическое обеспечение.
- 5.Список литературы.

1. Пояснительная записка.

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана на 1 года обучения, 1 час в неделю, 34 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Возраст обучаемых 11-13 лет.

Программа способствует творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Данная образовательная программа актуальна и востребована, так как именно в коллективе успешно происходит преодоление закомплексованности ребенка и ориентирована на всестороннее развитие личности, его неповторимой индивидуальности. Данная образовательная программа основана на комплексной программе физического воспитания авторов- доктора пед. Наук В.И.Ляха и кандидата пед. наук А. А. Зданевича.

Занятия проводятся в спортивном зале , на школьном стадионе и выполняют одновременно оздоровительную, познавательную, воспитательную и развивающую функции. Занятия не только развивают физические и умственные способности, но и формируют коммуникативную культуру, значимость и необходимость в общем деле, индивидуальность в различных видах работы. Главное, чтобы учащиеся ощутили возможность реализовать свои идеи, удовольствие от физическими упражнениями, успешность в достижении поставленных задач, и радость общения друг с другом.

Цели:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.
- вовлечение учащихся в систему дополнительного образования с целью обеспечения самореализации личности;
- формирование жизненно важных умений и навыков.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

Задачи:

Обучающие:

- Знание техники безопасности при занятиях физической культурой;
- развивать навыки технически правильно осуществлять двигательные действия при занятиях.
- развивать навыки правильного использования спортивного инвентаря;
- закрепить умение действовать в сложной игровой обстановке;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на основные системы организма;
- обучить простейшим приёмам контролировать и регулировать функциональное состояние организма при занятиях;
- обучить проведению самостоятельных занятий по развитию физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

Развивающие:

- развивать физические кондиции (силу, быстроту, выносливость);
- развивать умения, запоминать, воплощать;
- развивать творческую фантазию, умение свободно владеть, телом, эмоциями;
- развивать навык правильной осанки;
- Развивать навыки работы в коллективе.

Воспитывающие;

- Воспитывать дисциплинированность.
- воспитывать инициативность, самостоятельность;
- создать атмосферу взаимопомощи, чувства ответственности .

Основные формы работы: урок-беседа, тренировочное занятия, состязания, соревнования.

Воспитательные формы работы внутри коллектива: беседы, индивидуальная работа с родителями, анкетирование, Различные формы работы направлены на сплочение детей в дружный творческий коллектив.

Условия реализации программы: применение различных методов и приемов обучения, использование разнообразных форм, наличие спортивного инвентаря, создание психологического комфорта.

Ожидаемые результаты:

- владеть основными двигательными действиями;
- технически правильно выполнять двигательные ;
- уметь голосом выставлять акценты, и выражать эмоциональные аспекты в пении;
- выполнять упражнения на развитие кондиционных способностей;
- выполнять основные правила техники безопасности ;
- находить верное поведение в предлагаемых обстоятельствах;
- уметь сочетать нагрузку и отдых ;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- уметь управлять своими эмоциями;
- умение достигать поставленные цели.

2. Учебно-тематическое планирование.

№	Разделы и темы занятий	Часы	
		Теория	Практика
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег .ОРУ. Беговые упр. Силовые упр. На основные группы мышц. Бег в медленном темпе.	0,5	0,5
2.	Развивать быстроту. Бег с ускорением, бег с гандикапом , бег в гору. Упр. На гибкость . Футбол.		1
3.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места , с разбега через препятствие, с 7-9 беговых шагов. Силовые упр. На мышцы рук и туловища. Бег в медленном темпе до 1,2 км.		1
4.	Метание мяча. Бег . ОРУ. Имитация метание мяча с места. Метание мяча с места. Метание мяча с отскоком от стены .Силовые упражнения на мышцы рук и туловища . Баскетбол.		1
5.	Метание мяча . Бег . ОРУ. Имитация метание мяча с разбега. Метание мяча с 2-4 шагов разбега на дальность. Многоскоки, выпрыгивания. Бег до 1,5 км.		1
6.	Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ в движении. Бег по пересечённой местности до 10 мин. Упражнения для развития гибкости. Метание мяча с места в цель.		1
7.	Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ . Силовые упр. Бег по пересечённой местности до 12 мин. Ходьба с дыхательными упр.		1
8.	Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ с мячом. Прыжковые упр. Бег по пересечённой местности до 15 мин. Броски мяча в кольцо.		1
9.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты с мячом.		1
10.	Бег. ОРУ. с гимн. палками. Силовые упр. на основные группы мышц. Баскетбол.		1
11.	Бег. ОРУ. в движении. Мост, стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад .		1
12.	Бег. ОРУ. с гимн. палками . Акробатическая комбинация.		1
13.	Бег. ОРУ. Упражнения в равновесии, - ходьба различными способами, пробежка, прыжки на одной, расхождение при встрече.		1
14.	Бег. ОРУ. с гимн. палками. Опорный прыжок – ноги врозь – козёл в ширину. Баскетбол.		1
15.	Бег. ОРУ в движении. Развивать прыгучесть. Прыжки с гимн. мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты со скакалкой , обручем, мячом.		1
16.	Бег. ОРУ. с гимн . палками. Силовые упр. на гимнастической лестнице, скамейке, с набивными мячами. Баскетбол.		1
17.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Ведение мяча различными способами.	0,5	0,5

18	Бег. ОРУ Перемещения игрока в различных стойках. Комбинация из освоенных приёмов перемещения – без мяча и с мячом. Игра 3х3.		1
19	Бег. ОРУ.- с мячом. Ловля и передача мяча – различными способами- на месте и в движении. Учебная игра.		1
20	Бег. ОРУ. в движении. Ведение мяча различными способами- в различных стойках. Баскетбол.		1
21	Бег. ОРУ. Ведение мяча с переводом в другую руку. Игра 4х4.		1
22	Бег. ОРУ. Прыжковые упр. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.		1
23	Бег. ОРУ. в движении. Выпрыгивания из приседа, прыжки в глубину .Ловля мяча после отскока. Учебная игра.		1
24	Бег. ОРУ. Командные действия в нападении. Учебная игра.		1
25	Кроссовая подготовка. Методика развития выносливости.		1
26	Ходьба. ОРУ в движении. Упражнения для развития гибкости. Бег в равномерном темпе до- 8мин.		1
27	Ходьба. ОРУ. Силовые упр. на основные группы мышц. Бег в равномерном темпе до- 12мин.		1
28	Ходьба. ОРУ. Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до- 15мин. Упражнения для развития гибкости.		1
29	Развивать прыгучесть. Прыжки в высоту перешагиванием- на низкой высоте .Эстафеты с бегом и прыжками.		1
30	Развивать прыгучесть. Прыжки в высоту перешагиванием- на большой высоте. Силовые упражнения на основные группы мышц.		1
31	Метание мяча . Бег . ОРУ. Имитация метание мяча с разбега. Метание мяча с 2-4 шагов разбега на дальность. Многоскоки, бег прыжками . Бег в равномерном темпе- до 1,5 км.		1
32	Кроссовая подготовка .Бег. ОРУ в движении. Бег по пересечённой местности до 11 мин. Упражнения для развития гибкости. Метание мяча с места в цель.		1
33	Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ . Силовые упр. Бег по пересечённой местности до2км. Ходьба с дыхательными упражнениями.		1
34	Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ. Беговые упр. Бег по пересечённой местности до 2,5 км. Упражнения для развития гибкости.		1
	Итого:	1	33

3. Содержание Программы.

1. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег .ОРУ. Беговые упр. Силовые упр. На основные группы мышц. Бег в медленном темпе.
2. Бег с ускорением, бег с гандикапом , бег в гору. Упр. На гибкость . Футбол.
3. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места , с разбега через препятствие, с 7-9 беговых шагов. Силовые упр. На мышцы рук и туловища. Бег в медленном темпе до 1,2 км.
4. Метание мяча. Бег . ОРУ. Имитация метание мяча с места. Метание мяча с места. Метание мяча с отскоком от стены .Силовые упражнения на мышцы рук и туловища . Баскетбол.
5. Метание мяча . Бег . ОРУ. Имитация метание мяча с разбега. Метание мяча с 2-4 шагов разбега на дальность. Многоскоки, выпрыгивания. Бег до 1,5 км.
6. Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ в движении. Бег по пересечённой местности до 10 мин. Упражнения для развития гибкости. Метание мяча с места в цель.
7. Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ . Силовые упр. Бег по пересечённой местности до 12 мин. Ходьба с дыхательными упражнениями.
8. Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ с мячом. Прыжковые упр. Бег по пересечённой местности до 15 мин. Броски мяча в кольцо.
9. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты с мячом.
10. Бег. ОРУ. с гимн. палками. Силовые упр. на основные группы мышц. Баскетбол.
11. Бег. ОРУ. в движении. Мост, стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад .
12. Бег. ОРУ. с гимн. палками . Акробатическая комбинация.
13. Бег. ОРУ. Упражнения в равновесии,- ходьба различными способами, пробежка, прыжки на одной, расхождение при встрече.
14. Бег. ОРУ. с гимн. палками. Опорный прыжок – ноги врозь – козёл в ширину.
15. Бег. ОРУ в движении. Развивать прыгучесть. Прыжки с гимн. мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты со скакалкой , обручем, мячом.
16. Силовые упр. на гимнастической лестнице, скамейке, с набивными мячами.
17. Техника безопасности при занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Ведение мяча различными способами.
18. ОРУ Перемещения игрока в различных стойках. Комбинация из освоенных приёмов перемещения – без мяча и с мячом. Игра 3х3.
19. Ведение мяча различными способами- в различных стойках. Баскетбол.
20. Ведение мяча различными способами- в различных стойках. Баскетбол.
21. Бег. ОРУ. Ведение мяча с переводом в другую руку. Игра 4х4.
22. . Прыжковые упр. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.
23. Выпрыгивания из приседа, прыжки в глубину .Ловля мяча после отскока. Учебная игра.
24. Бег. ОРУ. Командные действия в нападении. Учебная игра.
25. Кроссовая подготовка. Методика развития выносливости.

26. Упражнения для развития гибкости. Бег в равномерном темпе до- 8мин.
27. Ходьба. ОРУ. Силовые упр. на основные группы мышц. Бег в равномерном темпе до- 12мин.
28. Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до- 15мин. Упражнения для развития гибкости.
29. Развивать прыгучесть. Прыжки в высоту перешагиванием- на низкой высоте .Эстафеты с бегом и прыжками.
30. Развивать прыгучесть. Прыжки в высоту перешагиванием- на большой высоте. Силовые упражнения на основные группы мышц.
31. Метание мяча . Бег . ОРУ. Имитация метание мяча с разбега. Метание мяча с 2-4 шагов разбега на дальность. Многоскоки, бег прыжками . Бег в равномерном темпе- до 1,5 км.
32. Кроссовая подготовка .Бег. ОРУ в движении. Бег по пересечённой местности до 11 мин. Упражнения для развития гибкости. Метание мяча с места в цель.
33. Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ . Силовые упр. Бег по пересечённой местности до 2км. Ходьба с дыхательными упражнениями.
34. Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ. Беговые упр. Бег по пересечённой местности до 2,5 км. Упражнения для развития гибкости.

4. Методическое обеспечение .

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по ОРУ, схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе, футболе и др.
- Положения о соревнованиях.

Методические рекомендации по организации безопасного ведения спортивных игр.

- Инструкции по охране труда.

5. Список литературы.

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
6. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.