Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Ломовская средняя общеобразовательная школа»

Программа

спортивной секции

«Общая физическая подготовка»

для учащихся 6-11 классов

Составитель:

Горковенко Михаил Викторович

Учитель физкультуры

с. Ломы 2016

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю)

**Цель:**

- овладение основами физической культу­ры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; .

**Основные задачи:**

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоско­стопия, повышение физической подготовленности, выработ­ка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- **обучение** основам базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры), формирование двигательного опыта;

- **развитие** физических качеств: координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

**- воспитание** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

- **приобретение** необходимых знаний в области физической культуры.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только общефизическая подготовка обучающихся, направленная

на более высокий показатель физического развития школьников, так и расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду деятельности.

Программа помогает учащимся при сдачи нормативов ГТО

Для реализации программы используются следующие формы, методы и технологии обучения:

**Форма реализации программы:**

- фронтальная;

- парная;

- групповая;

- индивидуальная

**Методы реализации программы:**

- практический;

- объяснительно-иллюстративный;

- информативный

**Общая характеристика курса**

Отличительной особенностью учебных занятий в учебных группах ОФП обучения является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элемен­тарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей.

Итогом решения образовательных задач урока должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физичес­кими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами. Включение элементов игры является обязательным для занятий с младшими школьниками. Вместе с тем широкое привлечение игровых элементов не должно снижать обучающей, развивающей, воспитывающей роли занятий по общей физической подготовке. В отборе материала к занятиям учитель должен ориентироваться на связи с программным материалом по физической культуре, учитывая необходимость осуществления преемственности между начальным и средним звеном.

Система физического воспитаниядолжна создавать максимально благо­приятные условия для раскрытия и развития не только физи­ческих, но и духовных способностей ребенка, его самоопреде­ления. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в учреждении должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-вос­питательного процесса на основе прогрессивных психолого-пе­дагогических и психолого-физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применении полученных званий, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособ­ности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Особенностями программы по общей физической подготовки (ОФП) является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион.), и регионально-климатическими условиями.

**Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

Результаты освоения программного материала дополнительного образования по ОФП в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***Метапредметные результаты***характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы по ОФП в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

* владение способами проведения разнообразных форм занятий;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  + обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  + организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала по ОФП Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

***В результате освоения курса обучающиеся достигнут:***

* *первый уровень результатов –* приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устрой­стве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе), 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.

**Учебно-тематический план**

1 полугодие

Волейбол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1 | Совершенствование техники передвижений ,комбинаций из основных элементов техники передвижений | 1 ч |
| 2 | Двусторонняя игра в волейбол | 1 ч |
| 3 | Техника приёма мяча в опорном положении | 1 ч |
| 4 | Двусторонняя игра в волейбол | 1 ч |
| 5 | Техника приёма мяча в прыжке , передача назад | 1 ч |
| 6 | Двусторонняя игра в волейбол | 1 ч |
| 7 | Передачи различные по расстоянию и высоте | 1 ч |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками | | 1 ч |
| 9 | Двусторонняя игра в волейбол | | 1 ч |
| 10 | Совершенствование прямой верхней передачи | | 1 ч |
| 11 | Двусторонняя игра в волейбол | | 1 ч |
| 12 | Совершенствование прямого нападающего удара | | 1 ч |
| 13 | Двусторонняя игра в волейбол | | 1 ч |
| 14 | Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе | | 1 ч |
| 15 | Двусторонняя игра в волейбол | | 1 ч |
| 16 | Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём) , страховка | 1 ч | |
| 17 | Двусторонняя игра в волейбол | 1 ч | |
| 18 | Совершенствование тактики нападения- индивидуальные , групповые и командные действия | 1 ч | |
| 19 | Двусторонняя игра в волейбол | 1 ч | |
| 21 | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | 1 ч | |
| 22 | Двусторонняя игра в волейбол | 1 ч | |
| 23-24 | Игра в волейбол по основным правила с привлечение к судейству учащихся | 2ч | |
| 25 | Двусторонняя игра в волейбол | 1ч | |
| 26-27 | Комбинации из изученных элементов техники волейбола | 2ч | |
| 28-29 | Двусторонняя игра в волейбол | 2ч | |
| 30-31 | Двусторонняя игра в волейбол | 2ч | |
| 32-33 | Двусторонняя игра в волейбол | 2ч | |
| 34 | Двусторонняя игра в волейбол | 1ч | |
| Итого: | | 34 ч | |

2 Полугодие

Баскетбол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Передача мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с откосом от пола | 1ч |
| 2 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 3 | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника | 1ч |
| 4 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 5 | Варианты бросков мяча в корзину в движении | 1ч |
| 6 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 7 | Тактика стремительного нападения | 1ч |
| 8 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 9 | Совершенствование вырывания мяча | 1ч |
| 10 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 11 | Выбивание мяча | 1ч |
| 12 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 13 | Перехват мяча | 1ч |
| 14 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 15 | Накрывание мяча | 1ч |
| 16 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 17 | Закрепление правил баскетбола | 1ч |
| 18 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 19 | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | 1ч |
| 20-22 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 2ч |
| 23 | Совершенствование техники передвижений. | 1ч |
| 24 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 25 | Комбинации из изученных элементов баскетбола | 1ч |
| 26 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 27-28 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 2ч |
| 29-30 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 2ч |
| 31 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 32 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 33 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
| 34 | Двусторонняя игра в баскетбол, с привлечением учащихся к судейству | 1ч |
|  | Итого: | 34ч |