

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
«Средняя общеобразовательная школа с.Сосново»**

<b>«Рассмотрено»</b> <b>на</b> <b>Методическом Совете</b> <b>МБОУ СОШ с.Сосново</b>  Протокол № ____ от « ____ » _____ 2017 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора школы по ВР _____ Л.Н.Чепкасова  « ____ » _____ 2017 г.	<b>« Утверждаю»</b> Директор МБОУ СОШ с.Сосново _____ Попова Е.Ф.  Приказ № ____ от « ____ » _____ 2017 г.
---	--	--

**Образовательная программа  
«Общая физическая подготовка»**

для спортивно-оздоровительной группы  
возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации 1 год

Автор- составитель:

Педагог дополнительного образования

Коробова Любовь Ильинична

с.Сосново

2017 год.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Содержание программы.....	5 стр.
3. Воспитательная работа.....	6 стр.
4. Тематический план.....	8 стр.
5. Диагностика результатов.....	9 стр.
6. Литература.....	11 стр.

## **Пояснительная записка.**

Представленная программа рассчитана на 1 год и является модифицированной. Она создана на основе типовой программы по ОФП для ДЮСШ рекомендованной Министерством образования, 1986г. Учитывая материальную базу и особенности сельских условий, были внесены в программу изменения.

1. Исключены те виды спорта, для которых нет инвентаря, оборудования и места занятий.
2. Произведено перераспределение часов между видами спорта.

*Цель:* Формирование физической культуры обучающихся средствами общей физической подготовки

*Задачи:* 1. Сохранение и укрепление здоровья занимающихся.

2. Формирование самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.
3. Расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений.
4. Привитие ученикам организаторских навыков.
5. Подготовка учащихся к соревнованиям.

Занятия в секции спортивно-оздоровительной группы являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретение инструкторских навыков и

умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Программа секции спортивно-оздоровительной группы составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В секцию принимаются желающие с разрешения врача и в течение всего периода обучения необходим медицинский контроль, который осуществляется с медицинским работником школы.

На первом занятии и на последнем проводится тестирование: прыжок в длину с места, челночный бег, прыжки со скакалкой, подтягивание. В конце года проводится итог тестирования.

Программой предусмотрена теоретическая и практическая часть занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории физической культуры и современности, достижениях в видах спорта (бадминтон, подвижные игры, пионербол, баскетбол, волейбол); о врачебном контроле и самоконтроле; о гигиене тела, одежды, обуви и места занятий, о технике безопасности; о правилах организации и проведения соревнований, об инвентаре.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

## Содержание программы

1. Теоретические знания: гигиена; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой помощи; правила закаливания; история возникновения настольного тенниса, гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, пионербола, лыжного спорта, достижений российских спортсменов.

2. Практические занятия:

а) баскетбол – овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек; освоение ловли и передачи мяча; освоение техники ведения мяча; овладение техникой бросков мяча; упражнения на развитие выносливости; на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыгучести, игра; участие в соревновании

б) пионербол, волейбол, бадминтон – перемещения, подачи, передачи, игра, упражнения на развитие прыгучести; участие в соревновании

в) подвижные игры – «Невод», «Удочка», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Я – салка!», «Заяц без логова», «Мяч капитану», «Гонка мячей», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Метка в цель», эстафеты – встречная, по кругу, с преодолением препятствий. Перетягивание каната.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу завершается соревнованиями или контрольными испытаниями.

Весь учебно-воспитательный процесс направлен на воспитание у занимающихся активности, чувства ответственности за свои действия перед коллективом, трудолюбия.

## **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных секциях.

Главной задачей на занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Важно воспитывать спортивное трудолюбие, которое достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, постепенно повышая нагрузки. На примерах нужно убеждать спортсменов, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов является метод убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего будут тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания будут являться поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Волевые качества будут формироваться в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления будут использоваться волевые напряжения. Основным методом воспитания волевых качеств будет являться метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом.

К числу методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение. На занятиях вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (преодоление страха, волнения, неприятных ощущений). Используя их в тренировочном процессе необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

## Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1.	Теоретические знания	1	1	
2.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	
3.	Баскетбол	10		10
4.	Пионербол, бадминтон, волейбол	10		10
5.	Подвижные игры	10		10
6.	Контрольные испытания, соревнования	2		2
ВСЕГО:		34	2	32



## Диагностическая часть

Основной показатель работы кружка спортивно-оздоровительной группы – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Два раза в год (октябрь, апрель) в кружке будет проводится тестирование. По данным контрольных испытаний даётся оценка подготовленности каждого занимающегося. Программой предусмотрено участие в районных, школьных соревнованиях, а также среди кружковцев. По результатам выступления на соревнованиях можно будет судить об уровне подготовленности обучающихся.

Контрольные нормативы:

### **Общая и специальная физическая подготовленность**

1. Прыжок в длину с места
2. Челночный бег
3. Подтягивание
4. Прыжки со скалкой за 1 минуту

### Контрольные упражнения и их оценка

Упражнения	2 класс			3 класс			4 класс			
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
Челночный бег	д	11,2	10,7	9,6	12,0	11,2	10,7	12,0	11,2	10,7
	м	10,5	10,0	9,3	11,8	10,9	10,4	11,8	10,9	10,4
Прыжки в длину с места	д	120	125	130	125	130	135	125	130	135
	м	130	135	140	135	140	145	135	140	145
Подтягивание	д	9	10	11	9	12	17	9	12	17
	м	5	6	7	2	4	6	2	4	6
Прыжки со скакалкой за 1 минуту	Сколько выполнит учащийся									

Упражнения	1 класс			
		3	4	5
Челночный бег	д	11,8	11,2	10,3
	м	11,3	10,8	9,8
Прыжки в длину с места	д	100	110	120
	м	110	115	125
Подтягивание	д	8	10	12
	м	1	3	4
Прыжки со скакалкой за 1 минуту	Сколько выполнит учащийся			

## Литература

1. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. – Подвижные игры М.: Физкультура и спорт, 1974
  2. Дулин А.Л. Баскетбол в школе – Ижевск, 1996
  3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования – М.: Владос, 2005
  4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Безопасность уроков, соревнований и походов – М.: НЦ Энос, 2009
  5. Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе – М.: Дрофа, 2006
  6. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ – М.: Просвещение, 1986
- Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо – Лениздат, 1984