Рыбаков Василий Анатольевич

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ермаковская средняя общеобразовательная школа №1»

Красноярский край

Учитель

**ПРОГРАММА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**для учащихся6-11кл.**

**на 2015-2016 учебный год**

**Пояснительная записка:**

Дополнительная образовательная программа спортивной секции  « ОФП» составлена на основе   комплексной программы физического воспитания школьников В.И. Лях. Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. В программе прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами   игровых видов спорта.     Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у юношей и девушек старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье

Программа секции  общей физической  подготовки рассчитана на школьников в возрасте от четырнадцати до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, 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 условий материальной базы школы и индивидуальных особенностей школьников. Занятия проводятся в спортивном зале, в тренажёрном зале и на спортивном городке школы. Средствами обучения являются, набивные,  баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, брусья, конь, карточки с упражнениями, секундомер.

**Основная цель программы:**

Всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общей физической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

**Реализация программы помогает решить следующие задачи:**

·          - укрепление здоровья и содействие правильному  физическому развитию школьников;

·          -подготовка учащихся к участию спартакиаде школьников Президентским состязаниям;

·          -подготовка юношей к службе в вооруженных силах РФ;

·          -подготовка актива школьного спортивного клуба, организаторов спортивно-массовой работы в школе;

Занятия проходят по 2 часа три раза в неделю, общая загруженность -  6 часов.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

***Программа   обучения*** направлена на совершенствование навыков спортивных игр(баскетбола, волейбола, мини-футбола, гандбола), развитие координационных способностей посредством спортивной гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

**Ученик будет:**

**Знать:**

* Историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.
* Работу сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.
* Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
* Способы восстановления.

**Уметь:**

* Совершенствовать технику игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол.
* Совершенствовать технику акробатических упражнений.
* Совершенствовать технику поднимания туловища из положения лёжа за 30 секунд.
* Совершенствовать технику подтягивания на высокой перекладине.
* Выполнять разновидные подъемы и соскоки на перекладине и брусьях.

**Использовать:**

* Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП | 2 | 2 | - |
|  | *Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий* |  |  | - |
| Влияние физических упражнений на организм занимающихся. |
| Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления |  |  | - |
| Правила соревнований Всекубанской спартакиады, их организация и проведение |  |  | - |
| Основы методики обучения упражнений, входящих в Президентские состязания. |  |  | - |
|  | Кроссовая подготовка | 16 | - | 16 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 36 | - | 36 |
|  | Настольный теннис. Бадминтон | 18 | - | 18 |
|  | Спортивные игры | 92 | - | 92 |
|  | Упражнения  с отягощениями. Работа на тренажерах | 52 | - | 52 |
|  | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. |
|  | ИТОГО | **216** | **10** | **214** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МЕСЯЦ | № п/п | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| 09 |  | Теория: Инструктаж ПТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом. |
| **Кроссовая подготовка – 10ч. Футбол – 15 ч. Гандбол– 15 ч.** |
| 1 неделя | 2 | Чередование ходьбы и бега. Учебная игра в футбол. |
| 3 | Чередование ходьбы и бега.Футбол:Ведение и обводка. Отбор мяча. |
| 2 неделя | 4 | Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.Футбол:Отбор мяча. Вбрасывание мяча. |
| 5 | Бег на время 1000м. Футбол:Вбрасывание мяча. Игра вратаря. |
| 6 | Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.Футбол:Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра. |
| 3 неделя | 7 | Кроссовый бег в медленном темпе до 2,5 км.Футбол:Удары по мячу внешней стороной стопы. |
| 8 | Кроссовый бег в медленном темпе до 2,5 км.Футбол:Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра. |
| 9 | Кроссовый бег в медленном темпе до 3 км.Футбол:Тренировочная игра. |
| 4 неделя | 10 | Кроссовый бег в медленном темпе до 3 км.Футбол:Тренировочная игра. |
| 11 | 6 –минутный бег.Футбол: Тренировочная игра. |
| 12 | Кроссовый бег в медленном темпе до 3,5 км.Гандбол: ловля, передача мяча, семиметровый бросок. |
| 5 неделя | 13 | Кроссовый бег в медленном темпе до 3,5 км. Гандбол: ловля, передача мяча. |
| 14 | Кроссовый бег в медленном темпе до 3,5 км. Гандбол: Игра вратаря. Ловля, передача мяча. |
| 15 | Кроссовый бег в медленном темпе до 3,5 км. Гандбол: Игра в нападении. |
| 6 неделя | 16 | Кроссовый бег в медленном темпе до 3,5 км. Гандбол: Игра в защите. |
| 17 | Кроссовый бег в медленном темпе до 3,5 км. Гандбол: учебная игра. |
| 18 | Кроссовый бег в медленном темпе до 4 км. Гандбол: учебная игра. |
| 7 неделя | 19 | Кроссовый бег в медленном темпе до 4 км. Гандбол: учебная игра. |
| 20 | Кроссовый бег в медленном темпе до 4км. Гандбол: учебная игра. |
| 21 | Бег на время 3км. Гандбол: учебная игра. |
| **Волейбол: 32ч. Упражнения с отягощениями- 9ч.** |
| 8 неделя | 22-23 | Приём передача мяча сверху, снизу в парах. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| 24 | Приём, передача мяча в парах. Тройках. |
| 9 неделя | 25 | Подача мяча нижняя прямая. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| 26-27 | Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| 10 неделя | 28 | Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Тройках. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| 29-30 | Двух сторонняя учебно- тренировочная игра. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| 11 неделя | 31-32 | Подача мяча нижняя, верхняя. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| 33 | Нападающий удар. Блокирование мяча. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| 12 неделя | 34 | Нападающий удар. Блокирование мяча. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| 35 | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. |
| 36 | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. |
| 13 неделя | 37 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| 38 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| 39 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| 14 неделя | 40 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| 41 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| 42 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с отягощениями на развитие силы. |
| **Баскетбол: 18ч. Упражнения на тренажерах- 6ч.** |
| 15 неделя | 43 | Ведение мяча правой и левой рукой. Упражнения на тренажерах. |
| 44 | Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Упражнения на тренажерах. |
| 45 | Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Упражнения на тренажерах. |
| 16 неделя | 46 | Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Упражнения на тренажерах. |
| 47 | Учебная игра. Упражнения на тренажерах. |
| 48 | Броски мяча в кольцо. Упражнения на тренажерах. |
| 17 неделя | 49 | Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах. |
| 50 | Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах. |
| 51 | Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах. |
| 18 неделя | 52 | Учебная игра. Упражнения на тренажерах. |
| 53 | Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Упражнения на тренажерах. |
| 54 | Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Упражнения на тренажерах. |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 36ч.** |
| 19 неделя | 55 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 56 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 57 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 20 неделя | 58 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 59 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 60 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 21 неделя | 61 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 62 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 63 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 22 неделя | 64 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 65 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 66 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 23 неделя | 67 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 68 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 69 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 24 неделя | 70 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 71 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| 72 | Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка. |
| **Настольный теннис. Бадминтон.- 18ч.Работа на тренажерах – 18ч.** |
| 25 неделя | 73 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 74 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 75 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 26 неделя | 76 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 77 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 78 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 27 неделя | 79 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 80 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 81 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 28 неделя | 82 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 83 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 84 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 29 неделя | 85 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 86 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 87 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 30 неделя | 88 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 89 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| 90 | Бадминтон: подача, удар сбоку, сверху. Настольный теннис: учебная игра. |
| **Кроссовая подготовка – 6ч. Упражнения на тренажерах – 18ч.** |
| 31 неделя | 91 | Чередование ходьбы и бега. Упражнения на тренажерах. |
| 92 | Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Упражнения на тренажерах. |
| 93 | Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Упражнения на тренажерах. |
| 32 неделя | 94 | Бег на скорость 1км.Упражнения на тренажерах. |
| 95 | Бег по пересечённой местности до 2 км. Упражнения на тренажерах. |
| 96 | Бег по пересечённой местности до 2,5 км. Упражнения на тренажерах. |
| 33 неделя | 97 | Бег по пересечённой местности до 2,5 км. Упражнения на тренажерах. |
| 98 | Бег по пересечённой местности до 3 км. Упражнения на тренажерах. |
| 99 | Бег по пересечённой местности до 3 км. Упражнения на тренажерах. |
| 34 неделя | 100 | Бег по пересечённой местности до 3,5 км. Упражнения на тренажерах. |
| 101 | Бег на скорость 3 км. Упражнения на тренажерах. |
| 102 | 6-минутный бег. Упражнения на тренажерах. |
| **Футбол-12ч.** |
| 35 неделя | 103 | Игра вратаря, командно- тактические действия в защите. |
| 104 | Командно- тактические действия в нападении. Учебная игра. |
| 105 | Удары по мячу. Тренировочная игра. |
| 36 неделя | 106 | Удары по мячу. Тренировочная игра. |
| 107 | Удары по мячу. Тренировочная игра. |
| 108 | Удары по мячу. Тренировочная игра. |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г.

2. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.

3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г

**Литература для учащихся:**

1.      В,И, Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.

2.      В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов»  Издательство М: «Просвещение» 2002г.

3.      Л.Е.Любомирский,  Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2002г

.4.     Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.