

Министерство просвещения Российской Федерации

Министерство образования и науки Курской области

Администрация Советского района Курской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Советская средняя общеобразовательная школа №2

имени Героя Советского Союза Ивана Дмитриевича Занина»

Рассмотрена
На заседании МО
Протокол №1
От 30.08.2023г.

Принята
на педагогическом
совете
Протокол №1

Утверждена
Приказ №1-140
от 30.08.2023г.
Директор: Суровцев Ю.В.

Рабочая программа

секции по общей физической подготовке

Руководитель секции: *Ледовская М.А.*

Количество часов: *9 ч. в неделю.*

Время проведения: *вторник: 16:30-18:45*
среда: 16:30-18:45
четверг 16:30 -18:45

п. Кшенский 2023-2024 учебный год.

Пояснительная записка

Программа секции «Общая физическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное 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 местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся.

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Общими задачами секции являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В течение учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м	4.4-5.3	5.0-6.1
	Бег 60м	8.2-9.2	10.2
	Бег 100м	14.5-15.5	16.5-17.8
Выносливость	Бег 1000м	3.2-4.2	4.0-5.0
	Бег 2000м		10.10-12.4
	Бег 3000м	14.0-16.0	
Силовые	Прыжок в длину с места	180-240	165-180
	Поднимание туловища лежа на спине. руки за головой (1мин.)	42-55	32-42
	Подтягивание из виса	10-12	
	Наклон в перед(см)	5-14	7-20

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе или в спортивном зале. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет обучающемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Условия выполнения программы:

1. Количество обучающихся не более 15 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе или в спортивном зале.
2. В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводные занятия	2	2	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований	2	2	-
3.	Техника безопасности во время занятий ОФП	2	2	-
4.	Легкая атлетика	70	-	70
5.	Лыжная подготовка	30	-	30
6.	Спортивные игры	200	-	200
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
8.	ИТОГО	306 ч.	6 ч.	300 ч.

Занятия проводятся с нагрузкой четыре раза в неделю по девяносто минут. На данном этапе предполагается ознакомления с видами укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ:

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Гимнастика. Лёгкая атлетика. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Результатом образовательного процесса обучения являются:

1. желание заниматься тем или иным видом спорта.
2. стремление овладеть техникой одним из видов спорта.
3. расширение знаний по вопросам правил соревнований.
4. повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
5. развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости и самообладания.

Дата	№ п/п	Тема занятий	КОЛ-ВО ЧАСОВ
		Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	
	1	Водное занятие. Техника безопасности по ОФП.	2
	2	Травматизм ,предупреждение ,самоконтроль, врачебный контроль	2
	3	Теоретическая подготовка	2
Легкая атлетика			
	4	Бег на короткие дистанции.	5
	5.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	5
	6.	Ускорения; бег по повороту; финиш.	5
	7.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, па прямой и на повороте	5
	8.	Бег на время на дистанции 30. 60м.	5
	9.	Бег на время на дистанции 100м.	5
Футбол			
	10.	Техника безопасности на футболе .Бег по пересечённой местности. с/и футбол.	4
	11	Ведение и обводка. Отбор мяча.	5
	12.	Теория: «Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами»	2
	13.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	5
	14.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	5
	15.	Теория: «Режим дня и питания ,гигиена за ногтями и ногами, гигиена полости рта.	1
	16.	Соревнования. Тренировочная игра	3
	17.	Соревнования. Тренировочная игра	3

Русская лапта			
	18	Правила игры в лапту	6
	19	Удары по мячу	6
	20	Осаливание и самоосаливание	6
	21	Ловля мяча с лету.	6
	22	Игра в лапту	6
	23	Выполнение технических действий	6
Баскетбол			
	24	Техника безопасности на баскетболе. Перемещения и остановки. Учебная игра.	3
	25.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	3
	26.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	6
	27.	Перемещения и остановки. Учебная игра.	6
	28.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	6
	29.	Учебно-тренировочная игра.	3
	30.	Учебно-тренировочная игра.	6
Волейбол			
	31.	Техника безопасности на волейболе. Приём мяча. Передача мяча.	3
	32.	Приём мяча. Передача мяча.	6
	33.	Подача мяча.	6
	34.	Подача мяча.	3
	35.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	6
	36.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	6
	37.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	3
Баскетбол			
	38.	Техника безопасности на баскетболе. Броски мяча в кольцо.	3

	39.	Ведение мяча правой и левой рукой.	6
	40.	Ведение мяча правой и левой рукой	3
	41.	Броски мяча в кольцо.	6
	42.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	5
	43.	Овладение мячом и противодействия.	5
	44.	Овладение мячом и противодействия.	5
	45.	Отвлекающие приёмы.	2
	46.	Отвлекающие приёмы.	2
Лыжная подготовка			
	47.	Классические лыжные ходы.	2
	48.	Классические лыжные ходы.	2
	49.	Коньковые лыжные ходы.	3
	50.	Коньковые лыжные ходы.	3
	51.	Торможение на лыжах.	3
	52.	Повороты на лыжах.	3
	53.	Подвижные игры..Эстафеты на лыжах.	3
	54.	Дистанция до 3 км.	3
	55.	Дистанция до 3 км.	3
	56.	Дистанция до 5 км.	3
	57.	Дистанция до 5 км.	2
Баскетбол			
	58.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	3
	59.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	3
	60.	Групповые тактические действия в нападении и защите	2
	61.	Командные тактические действия в нападении и защите	2
	62.	Двусторонняя игра.	5

	63.	Двусторонняя игра.	5
Лёгкая атлетика			
	64.	Техника безопасности.	5
	65.	Бег на короткие дистанции.	5
	66.	Бег на короткие дистанции	5
	67.	Бег по пересечённой местности.	5
	68.	Бег по пересечённой местности.	5
	69.	Бег по пересечённой местности.	5
	70.	С/и «Футбол». Бег на средние дистанции.	5
	71.	С/и «Футбол». Бег на средние дистанции.	5
Футбол			
	72.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	1
	73.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	2
	74.	Игра вратаря.	3
	75.	Игра вратаря.	3
	76.	Соревнования по футболу.	2
	77.	Соревнования по футболу.	2
ИТОГО:			306 ч.