

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Богородский центр детского творчества

Утверждена:

на методическом совете *№ 1 от 7 сентября 2020 г.*

Директор МКОУ ДОД ЦДТ

Анисимова Анисимова М.И.



Дополнительная общеразвивающая программа
объединения физкультурно-спортивной направленности

“Основы физической подготовки”

Программа рассчитана на обучающихся I и III ступени
Срок реализации 1 учебный год

Педагог дополнительного образования
Бердникова Татьяна Владимировна

2020 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая физическая подготовка является хорошей школой физической культуры, укрепляет здоровье, закаливает обучающихся, позволяет достигнуть всестороннего физического развития, сформировать моральные и волевые качества, подготовить кружковцев к жизни в современном обществе.

Занятия в объединении содействуют воспитанию потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Занятия в объединении содействуют воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности через коллективные и групповые занятия.

Занятия в объединении в совокупности с уроками физической культуры и другими формами физкультурно-оздоровительной работы обеспечивают необходимый объем организованной двигательной активности учащихся - 9-10 часов в неделю.

ЦЕЛЬ: содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию ребенка.

ЗАДАЧИ:

- повышать работоспособность и сопротивляемость организма детей к болезням, сформировать правильную осанку, закалить организм, вооружить знаниями и привить навыки по здоровому образу жизни;
- прививать любовь к физической культуре и выработать привычку к систематическим занятиям;
- развивать физические качества: гибкость, выносливость, меткость, силу, нравственные и волевые качества.
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Программа физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на детей 1 и 2 возрастной ступени. Срок реализации 1 учебный год. Учебная нагрузка: 2 часов в неделю, 68 часа в год.

Виды занятий: коллективные, групповые; практические и комбинированные. Методы обучения: показ, рассказ, беседа, объяснение, действие по образцу, тренинг, игровой и др.

Подведение итогов реализации программы: проведение внутри школьных спортивных соревнований; участие в районных соревнованиях по спортивным играм и другим видам спорта.

Планируемые результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

В результате реализации программы у обучающихся сформируется правильная осанка, закалится организм; повысится работоспособность и сопротивляемость организма детей к болезням; разовьются такие физические качества как гибкость, выносливость, меткость, сила; обучающиеся получат определенный объем знаний и умений по здоровому образу жизни.

**Учебно-тематический план
(68 часов, 2 часов в неделю)**

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие Гигиена спортсмена Основы знаний	1	1	-
2.	Легкая атлетика	10	-	10
3.	Подвижные игры	6	-	6
4.	Гимнастика	12	-	12
5.	Лыжная подготовка	10	-	10
6.	Волейбол	18	-	18
7.	Баскетбол	4	-	4
8.	Футбол	6	-	6
9.	Контрольные испытания Итоговое занятие	1	-	1
ИТОГО		68	1	67

Содержание дополнительной образовательной программы

Вводное занятие 1 ч

Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и пожарной безопасности, при угрозе террористического акта..

Гигиена спортсмена Гигиена на занятиях. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение спортивных травм при занятиях физической культурой. Врачебный контроль.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Гигиенические требования к местам занятий. ЗОЖ. Профилактика вредных привычек, наркомании, токсикомании.

Основы знаний

Правила соревнований в легкой атлетике и спортивных играх. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Терминология игры. Правила организации игры (цель, смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков нападения). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Оборудование, инвентарь.

Легкая атлетика 10 ч

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Челночный бег. Бег с изменением направления и скорости. Бег с препятствиями. Метание разных снарядов на точность и дальность. Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью на расстояние от 60 до 90 м (в зависимости от возраста обучающихся). Бег с ускорением. Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, круговая тренировка.

Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания.

Подвижные игры (С мячом) 6 ч

Подвижные игры типа “Выталкивание из круга”, “Бой петухов”, “Часовые и разведчики”, “Перетягивание в парах” и др. Подвижные игры с мячом, двухсторонние игры с

длительностью от 20 до 120 с. Подвижные игры на развитие двигательных качеств - ловкости, скоростно-силовых, быстроты.

Гимнастика 12ч

Развитие координации движений. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Упражнения на быстроту и точность реакций. Прыжки в заданном ритме. Разнообразные упражнения, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Льжная подготовка 10 ч

Правила ТБ. Подбор лыж и лыжных палок. Виды ходов. Освоение различных видов ходов: попеременный, двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Приемы торможения. Прохождение дистанции 1 -5 км.

Волейбол 18ч

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стенку с изменением расстояний до стены, передача снизу. Действия без мяча. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием с подачи; одиночное блокирование.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Чередование передач мяча. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зоны 2 и 4.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема мяча посланного противником.

Баскетбол 4 ч

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста, передвижения, остановки, повороты. Прыжки толчком двух ног, одной ноги.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Подачи мяча двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча. Групповые действия. Командные действия. Личная система защиты.

Посещение спортивных соревнований по волейболу и баскетболу.

Футбол 6ч

Пояснение правил игры. Форма и требования к участникам.

Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Правильное расположение на футбольном поле.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Старты из различных положений. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней частью стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ 1ч

Бег 30 м, 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения

движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Итоговое занятие

Подведение итогов за учебный год. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «готов к труду и обороне» (ГТО). Анализ уровня физического развития и физической подготовленности. Анализ участия в соревнованиях постановка задач на летний период.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Формы занятий: беседа, игра, тренинг, практическое занятие, комбинированное занятие, соревнования.

Приемы и методы: беседа, показ, действие по образцу, тренинг, и др.

Формы контроля и подведения итогов: наблюдение, соревнования.

Список литературы

1. Программы общеобразовательных учебных заведений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М.: Просвещение, 1993.
2. Физическая культура в школе. Журнал. 2003-2016
3. Интернет ресурсы Легкая атлетика

1. Портал легкой атлетики <http://www.trackandfield.ru/>
2. Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
3. Легкая атлетика: новости, результаты, фото <http://www.runners.ru/>
4. Легкая атлетика: Википедия
http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0

Волейбол

1. Всероссийская Федерация волейбола www.volley.ru
2. Волейбольный портал www.volleyball.ru
3. Волейбол: Википедия
<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB>

Баскетбол

1. Российская Федерация баскетбола www.basket.ru
2. Сайт о баскетболе России www.rus-basket.ru
3. Ассоциация студенческого баскетбола www.pro100basket.ru
4. Баскетбольный портал <http://www.eurobasketball.ru/>

Лыжи

1. Лыжи: Википедия <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%B8>
2. Журнал «Лыжный спорт» www.SkiSport.ru
3. Сайт журнала www.mountainskis.ru/links/_runski/839/
4. Лыжный спорт на олимпийских играх <http://www.olympic-history.ru/winter-olympics-sports/skiing.html>

Гимнастика

1. Гимнастика: Википедия <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0>
2. Задания для студентов по проведению уроков гимнастики <http://www.twirpx.com/file/176849/>
3. Гимнастика <http://www.fizkult-ura.ru/taxonomy/term/188/0>
4. Спортивная гимнастика http://www.1179.ru/sport/sport_kinder/sgim.htm

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
1	Техника безопасности во время занятий ОФП. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
2	Предупреждение травм. Работа на беговых дорожках		
3	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника прыжка в длину с места.		
4	Техника прыжка в длину с разбега, отталкивание		
5	Бег на время на дистанции 30. 60м,100м.		
6	Бег попересечённой местности.		
7	Кросс 1000 метров. Метание гранаты в цель на дальность		

8	Ускорения; бег по повороту; финиш.ТЕСТИРОВАНИЕ.		
	Подвижные игры		
9	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.		
10	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.		
11	Учебно-тренировочная игра. «Бой- петухов»		
12	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.		
13	Перестрелка с 1 мячом. «Горелки»		
14	Перестрелка с 2 и 3 мячами.		
	Гимнастика		
15	Тб на уроках гимнастике. Строевые упражнения		
16	Общеразвивающие упражнения без предметов		
17	Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.		
18	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах		
19	Акробатические упражнения		
20	Преодоление полосы препятствий		
21	Выполнение гимнастических упражнений		
22	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувыркивперед и назад.		
23	Гимнастика с элементами. Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
24	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).		

25	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).		
26	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике		
	Баскетбол		
27	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.		
28	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		
29	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.		
30	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.		
	Лыжная подготовка		
31	Лыжи. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.		
32	Сочетание лыжных ходов		
33	Сочетание лыжных ходов		
34	Основные элементы тактики лыжных гонок		
35	Основные элементы тактики лыжных гонок		
36	Лыжные гонки 3-5 км.		
37	Лыжные гонки 3-5 км.		
38	Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.		
39	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3000 метров		
40	Подъем в гору скользящим шагом Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км		
	Волейбол		
41	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.		
42	Приём мяча. Передача мяча.		

43	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.		
44	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.		
45	Нападающий удар. Блокирование мяча.		
46	Нападающий удар. Блокирование мяча.		
47	Перемещение из стойки		
48	Передача мяча сверху двумя руками		
49	Приём мяча снизу двумя руками		
50	Отбивание мяча в прыжке		
51	Нижняя прямая подача		
52	Нападающий удар		
53	Тактические действия в нападении		
54	Техника игры в волейбол		
55	Тактические действия в защите		
56	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении		
57	Контрольные игры. Судейская практика		
58	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.		
	Футбол		
59	Тб .Футбол. Удары на точность, силу, дальность		
60	Остановки мяча. Ведение мяча. Финты		
61	Отбор мяча. Расстановка игроков		
62	Тактика игры в нападении. Судейская практика		
63	Групповые и командные действия		
64	Соревнования по футболу		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		

65	Бег на короткие дистанции.		
66	Бег попересечённой местности.		
67	Тестирование. Прыжки в высоту с разбега		
68	Контрольные испытания Итоговое занятие		