**Департамент образования г. Москвы,**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 121»**

**Утверждаю**

**Директор ГБОУ Школа №121**

**Сметлев В.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Приказ № \_\_ от «01» сентября 2015 г.**

**Направленность программы: Физкультурно-спортивная направленность**

# Дополнительная общеобразовательная программа

# «ОФП»

Возраст обучающихся: 13– 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: Ознакомительный

Составитель программы:

Петрович Зоя Александровна

**Москва, 2015 г.**

**Программа по общей физической подготовке (ОФП)**

Пояснительная записка

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды лицея через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности.

Программа по общей физической подготовке (ОФП) является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применять в общеобразовательных учреждениях.

**Новизна**

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

**Актуальность**

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у детей 7 – 8 классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Программа рассчитана на учащихся 13-14 лет.

**Цели и задачи:**

Основная цель занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.

Целью рабочей программы является:

* всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности;
* формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по обще - физической подготовке.
* воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.
* формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности;
* приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры;
* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным играми, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

Программа опирается на следующие принципы обучения:

* включение обучающихся в активную деятельность.
* доступность и наглядность.
* связь теории с практикой
* учет возрастных особенностей.
* сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
* целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трёх разделов:

1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности;
2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью;
3. Способы спортивно­ оздоровительной деятельности.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, учителями, классными руководителями.

Запланированы воспитательные задачи:

* приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

***Основные задачи теоретических занятий*** - дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Систематически оценивается реакция обучающихся на предлагаемую нагрузку, слежение за самочувствием, признаками утомления и перенапряжение, а также в ходе занятий формируются у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте подростки наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как : здоровье, морально- этические нормы , психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки инструктора - общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения - разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования. Основной показатель работы спортивной секции - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

**Возраст детей участвующих в данной образовательной программе**

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 13 – 14 лет

***Срок реализации:*** занятия проводятся с обучающимися средней школы во второй половине дня. Программа рассчитана на 1 год.

**Формы и режим занятий**

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие. Контингент: обучающиеся 7-8 классов. Наполняемость детей в группе составляет не более 15 человек (1 группа).

Занятия проводятся в спортивном зале, и на спортивном городке школы. Средствами обучения являются, набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Учащийся будет знать:

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

Уметь:

* Применять технику спринтерского и длительного бега.
* Применять технику прыжка в длину с места, с разбега.
* Применять технику поднимания туловища из положения лёжа за 30 секунд.
* Применять технику подтягивания на высокой перекладине.
* Применять технику наклона из положения сидя.
* Применять технику ведения б/б мяча
* Применять технику владения б/б мячом
* Применять технику броска б/б мяча в корзину
* Применять тактику игры «баскетбол»
* Применять технику владения в/б мячом
* Применять технику передач в/б мяча
* Применять технику подач в волейболе
* Применять технику нападающего удара в волейболе
* Применять технику и тактику игры в волейбол

Использовать:

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

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** |  | **13 лет** | | | **14 лет** | | |
|  | **Высокий** | **Выше среднего** | **Средний** | **Высокий** | **Выше среднего** | **Средний** |
| **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 4,8 | 5,4 | 6 | 4,6 | 5,2 | 5,7 |
| **д** | 5 | 5,8 | 6,3 | 5 | 5,7 | 6,2 |
| **Бег 60 м (сек.)** | **м** | 9,4 | 10 | 11 | 8,8 | 9,7 | 11 |
| **д** | 9,9 | 11 | 11 | 9,7 | 10 | 11 |
| **Бег 100 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |
|  | **д** |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 1000 м (мин,сек.)("+" - без учета времени)** | **м** |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |
| **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 8,2 | 8,8 | 9,3 | 8 | 8,5 | 9 |
| **д** | 8,7 | 9,3 | 10 | 8,6 | 9,2 | 9,9 |
| **Челночный бег 3х20 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |
| **Челночный бег 5х20 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 190 | 185 | 180 | 195 | 185 | 175 |
| **д** | 180 | 175 | 170 | 185 | 175 | 165 |
| **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 3,8 | 3,6 | 3,4 | 3,9 | 3,7 | 3,5 |
| **д** | 3,5 | 3,3 | 3,1 | 3,6 | 3,4 | 3,2 |
| **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | 110 | 105 | 100 | 115 | 110 | 105 |
| **д** | 100 | 95 | 90 | 105 | 100 | 95 |
| **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 120 | 110 | 100 | 130 | 120 | 110 |
| **д** | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 22 | 19 | 16 | 26 | 22 | 18 |
| **д** | 18 | 16 | 13 | 20 | 17 | 14 |
| **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| **Метание т/м (м)** | **м** | 30 | 28 | 26 | 34 | 31 | 28 |
| **д** | 28 | 26 | 24 | 30 | 27 | 25 |
| **Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)** | **м** | 10 | 8 | 6 | 13 | 11 | 9 |
| **д** | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |
| **Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)** | **м** |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |
| **Многоскоки - 8 прыжков (м)** | **м** |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |
| **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 35 | 33 | 30 | 38 | 35 | 33 |
| **д** | 40 | 37 | 35 | 43 | 40 | 38 |
| **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 12 | 10 | 8 | 14 | 11 | 9 |
| **д** | 15 | 13 | 12 | 17 | 14 | 11 |
| **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| **д** | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 50 | 48 | 46 | 52 | 50 | 48 |
| **д** | 48 | 46 | 44 | 50 | 48 | 46 |

Учебно-тематический план учебного потока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | № | Учебная тема | Теория | Практика |
| Раздел 1. | 1 | Вводный блок  - техника безопасности и правила поведения в спортивном зале | 2 |  |
| 2 | Краткий обзор развития физкультуры -спортивные игры  -история развития физической культуры | 1 |  |
| 3 | Физическая культура и спорт в России | 1 |  |
| 4 | Рабочие места, оборудование, снаряжение  -терминология - снаряды и их устройство | 1 |  |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 |  |
| 6 | Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления | 1 |  |
| Раздел 2. | 7 | Общая физическая подготовка:  -упражнения на развитие быстроты  -упражнения на развитие ловкости  -упражнения на развитие силы  -упражнения на развитие выносливости и т.п. |  | 15 |
| Раздел 3. | 8 | Техническая подготовка:  -Техника спринтерского бега.  -Техника бега на длинные дистанции.  -Техника прыжка в длину с места.  -Техника прыжка в длину с разбега.  -Техника поднимания туловища из положения лёжа за 30 секунд.  -Техника подтягивания на высокой перекладине.  -Техника наклона из положения сидя.  -Техника ведения б/б мяча  -Техника владения б/б мячом  -Техника броска б/б мяча в корзину  -Тактика игры «баскетбол»  -Техника владения в/б мячом  -Техника передач в/б мяча  -Техника подач в волейболе  -Техника нападающего удара в волейболе  -Техника и тактика игры в волейбол |  | 19 |
| Раздел 4. | 9 | Тактическая подготовка. |  | 8 |
| Раздел 5. | 10 | Контрольные упражнения |  | 4 |
| Раздел 6. | 11 | Соревнования:  - игровые  - эстафеты |  | 16 |
| Раздел 7. | 12 | Культурно-массовая работа - открытые уроки – спортивные праздники. |  | 7 |
|  |  | Итого |  | 76 |

Содержание программы-76 часов

Раздел 1. Теоретическая подготовка- 7 часов

Тема 1. **Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале**

Тема 2.История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно- сосудистой системы . Понятие о телосложении человека.

***Тема 4.*** *Рабочие места, оборудование, снаряжение*

терминология - снаряды и их устройство

***Тема 5.*** *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Важная роль физических упражнений, влияние физических нагрузок на различные системы органов, влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии, на кровеносную систему, на органы дыхания, на нервную систему, на опорно-двигательньную систему, и т.д.

Тема 6. Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 15 часов

*Тема 7. Общая физическая подготовка*

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

1. ***Развитие силы и скоростно-силовых качеств:***
   1. Упражнения с отягощениями.
   2. Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.
   3. Развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.
   4. Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания, индивидуализированные для каждого ребенка (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.
2. ***Развитие быстроты.***
   1. Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек.до 5 минут.
   2. Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.
   3. Круговая тренировка.

В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

* 1. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.
  2. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4х30 м., л/а эстафета, и т.д.)
  3. ***Развитие выносливости общей и специальной.***
     1. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т т.д.
     2. Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.
     3. Поточное выполнение специального комплекса упражнений.

Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

* 1. Поточное выполнение специального комплекса упражнений.

***4. Развития ловкости.***

1. Усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

2. Двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

3. Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях.

***5. Развития гибкости.***

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

Раздел 3. Техническая подготовка – 19 часов

Общие сведения

***1. Ознакомление с разучиваемой техникой.***

1. Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.
2. Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

***2. Изучение техники в упрощенных условиях.***

1. Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.
2. Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).
3. Приемы управления - ритм шагов, зрительные ориентиры (например, разбег, место отталкивания при прыжке в длину).

***3. Изучение приема в усложненных условиях.***

1. Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.
2. Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными
3. Выполнение приемов игры
4. Игровые и соревновательные приемы

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

* 1. Круговая тренировка.
  2. Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

***4. Закрепление приема в игре.***

1. Анализ выполненных движений.
2. Специальные задания по технике в учебной игре.
3. Игровая и соревновательная среда.
4. Интегрированная игра

**Технические упражнения**

*Техника спринтерского бега.*

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров.

Бег на 100м в среднем темпе;

Финиширование грудью, плечом;

Бег на 30 метров на результат.

*Техника бега на длинные дистанции.*

Бег в чередовании медленного на средний темп.

Бег по залу 15-20 минут.

Бег с изменением темпа;

Бег с отягощеним ( грузом на ногах).

Бег по сложно пересеченной местности;

Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

*Техника прыжка в длину с места.*

Отталкивание одновременно двумя ногами.

Прыжок с места в длину через натянутую резинку;

Прыжок в длину с отягощением.

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с места на результат.

*Техника поднимания туловища из положения лёжа.*

Поднимание туловища с выпрямленными ногами;

Поднимание туловища в парах;

Поднимание туловища на наклонной доске ( под углом 45 градусов);

Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях.

Поднимание туловища на скорость;

Поднимание туловища на гимнастической скамейке;

Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек.

*Техника подтягивания на высокой перекладине.*

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом);

Подтягивание на высокой перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним);

Подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощеним (с грузом).

*Техника наклона из положения сидя на полу.*

Наклон из положения лёжа на полу;

Наклон из положения сидя с помощью партнёра;

Наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке;

Наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях;

Наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами;

Наклоны в парах с помощью партнёра;

Наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице;

Пружинистые наклоны;

Наклоны из положения сидя по линейке на результат.

Раздел 4. Тактическая подготовка – 8 часов

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяю метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многократные переключения в сжатых временных рамках по сигналу.

Раздел 5. Контрольные тесты и испытания – 4 часа

1. Бег 30 м (сек.)
2. Бег 60 м (сек.)
3. Бег 100 м (сек.)
4. Бег 1000 м (мин,сек.)("+" - без учета времени)
5. Челночный бег 3х10 м (сек.)
6. Челночный бег 3х20 м (сек.)
7. Челночный бег 5х20 м (сек.)
8. Прыжок в длину с места (см)
9. Прыжок в длину с разбега (м)
10. Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)
11. Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)
12. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.
13. Наклон из положения сидя на результат
14. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
15. Подтягивания (кол-во раз)
16. Метание т/м (м)
17. Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)
18. Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)
19. Многоскоки - 8 прыжков (м)
20. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)
21. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)
22. Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)
23. Приседания (кол-во раз/мин)

Раздел 6. Соревновательная деятельность – 16 часов

1. Соревнования в беге на короткие дистанции;
2. Соревнования в беге на длинные дистанции;
3. Соревнования по подтягиванию;
4. Соревнования на гибкость (наклон вперёд из положения сидя);
5. Соревнования на пресс (из положения лёжа на лопатках);
6. Соревнования по прыжкам в длину с места;
7. Соревнования по отжиманию (сгибание разгибание рук в упоре лёжа;
8. Судейская и инструкторская практика.

Раздел 7. Культурно-массовая работа - открытые уроки – спортивные праздники – 7 часов

1. День здоровья
2. Олимпиада по физической культуре (внутришкольная)
3. Спортивный праздник «А ну – ка, девочки, а ну – ка, мальчики»
4. Страна «Спортландия»
5. Старты юных
6. Спорттайм

Календарно- тематическое планирование

на 2015-2016 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  2 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | Правила ТБ на занятиях по  ОФП в спорт.зале. История  возникновения и развития  физической культуры.  Комбинированные упражнения с перемещением из различных и.п. | Знать историю  возникновения и  развития  физической  культуры. | Уметь выполнять ОФП и СФП |
| 3  4 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | Влияние ОФП и СФП на  развитие двигательных  способностей.  ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением  характера. Игра | Знать ТБ в спортивном и  тренажёрном залах. | Уметь выполнять  ОФП и СФП. |
| 5  6 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | Упражнения на развитие  быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через  гимнастические скамейки.  Игра  Упражнения на развитие  гибкости. Бег на выносливость. | Знать историю  возникновения и  развития  физической  культуры. | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. |
| 7  8 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | Упражнение типа утренней  гимнастики. Прыжки с  доставанием предмета.  Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения  с ускорениями. Эстафетный бег. | Знать  гигиенические  требования к  одежде. | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 9  10 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | Ускорения. ОРУ и СПУ  Упражнения для брюшного пресса.  Игры. | Знать гигиенические требования к одежде | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 11  12 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале.  Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 13  14 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки.  Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 15  16 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | Ускорения. ОРУ и СУ.  Подтягивания и отжимания.  Старты низкий и высокий.  Игры.  Кроссы по пересеченной местности. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 17  18 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | Упражнения на координацию движений. Обегание стоек с ведение мяча.  Прыжки и бег с изменением направления. Игра | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 19  20 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | Бег на короткие дистанции (30-60) метров.  Старт, стартовый разгон.  Упражнения на гибкость. Бег на выносливость. Игра | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 21  22 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | Упражнения на развитие  силы. Ускорения.  Подтягивание на перекладине  различными хватами.  Сгибание разгибание рук в  упоре лежа. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 23  24 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | Комплекс упражнения на  профилактику сколиоза и  плоскостопия. Наклоны из  положения лёжа на лопатках.  Упражнения на развитие  брюшного пресса. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 25  26 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | Бег в медленном темпе до 5 -7  мин. Упражнения на беговую  выносливость. Бег с  различным темпом.  Бег«фортлек».  Прыжки наскакалке. Игра. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 27  28 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | Упражнения на гибкость.  Наклоны и полушпагаты.  Упражнения в парах.  Упражнения на  гимнастической стенке.  Наклон из положения сидя наполу. Тест Купера  Игра | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 29  30 | Общая и  специальная  физическая  подготовка | ОРУ с партнёром. Круговая  тренировка по станциям.  Медленный бег до 6 минут.  Челночный бег.  Прыжковые упражнения на скакалке. Многоскоки  Игра. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 31  32 | Спортивный праздник | Спортивный праздник |  |  |
| 33  34 | ОФП по волейболу | Упражнения для развития силы мышц туловища  Упражнения для развития силы мышц ног  Приседания на одной ноге.  «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкают­ся плечами).  Ходьба глубокими выпадами.  Пружинистая ходьба на носках. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 35  36 | ОФП по волейболу | Развитие прыгучести начинается с развития силы с помощью уп­ражнений общего воздействия.  Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения  Основные упражнения по технике игры.  Игра | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 37  38 | ОФП по волейболу | Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.  Прыжки из глубокого приседа.  Прыжки с разбега с доставанием метрической разметки возможно выше.  Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).  Серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием предмета.  Прыжки с разбега с ударом по подвешенному мячу. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 39  40 | ОФП по волейболу | Броски 2-3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м).  Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м).  Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз).  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Игра | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 41  42 | ОФП по волейболу | Упражнения для развитие быстроты двигательной реакции  Зеркальное выполнение упражнений в парах стоя, лицом друг к другу  Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку — на пол и сесть. Кто быстрее? По сигналу (рука в сторону, назад, вперед) одноименные пере­мещения.  Бег трусцой по площадке. По сигналу — в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками.  Игра | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 43  44 | ОФП по волейболу | Упражнения для развития предельной быстроты отдельных движений.  Упражнения для развития быстроты перемещений | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 45  46 | ОФП по волейболу | Упражнения для определения уровня развития быстроты.  Упражнения для развития общей выносливости | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 47  48 | ОФП по волейболу | Упражнения для развития скоростной выносливости.  Упражнения для развития прыжковой выносливости. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 49  50 | ОФП по волейболу | Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростной и прыжковой выносливости.  Игра | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 51  52 | ОФП по волейболу | Упражнения для развития ловкости.  Упражнения для развития гибкости. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 53  54 | ОФП по волейболу | Игра  Игра. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь играть в волейбол |
| 55  56 | ОФП по волейболу | Игра  Игра. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь играть в волейбол |
| 57  58 | Спортивный праздник | Спортивный праздник |  |  |
| 59  60 | ОФП по баскетболу | Упражнения для развития скорости.  Упражнения для рук | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 61  62 | ОФП по баскетболу | Специальный комплекс упражнений для тренировки рук:  1. Ведение одного-двух мячей.  2. Передачи двух-трех мячей у стены на время - 30-40 с.  3. Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.  4. Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.  5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.  6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время - 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.  7. То же, что упр. 6, но в положении сидя.  8. Ведение 2х мячей на время - 30 с.  9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время - 30-40 с. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 63  64 |  | Общие упражнения для развития ловкости  Специальный комплекс упражнений для тренировки рук. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 65  66 | ОФП по баскетболу | Специальные упражнения для развития ловкости:  1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.  2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5 - 6 м,  3. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.  4. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска и бросок по кольцу.  5. Серийные прыжки через препятствия с ведением мяча.  6. Рывок с ведением мяча на 5 - 6 м.  7. Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 67  68 | ОФП по баскетболу | 1. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.  2. Игра в (пятнашки) в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.  3. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.  4. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10 - 12 препятствий, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч. | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь  выполнять ОФП и  СФП. Применять  комбинированные упражнения |
| 69  70 |  | Игры  Игры | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь играть в баскетбол |
| 71  72 |  | Игры  Игры | Знать технические приемы и тактические действия | Уметь играть в баскетбол |
| 73  74 | Спортивный праздник | Спортивный праздник |  |  |
| 75  76 | Спортивный праздник | Спортивный праздник |  |  |

Методическое обеспечение

Организационные условия позволяют реализовать содержание программы дополнительного образования секции «ОФП». В наличие имеется спортивный зал и спортивная площадка с беговой дорожкой, прыжковая яма, полоса препятствий. Запланированы экскурсии в СК «Факел». Из дидактического обеспечения - тренировочные упражнения, индивидуальные карточки, разноуровневые задания.

**Материально-техническое обеспечение:**

Для занятий по программе имеется соответствующий спортивный инвентарь: набивные мячи, маты, стойки, перекладины - высокая и низкая, гимнастические скамейки, скакалки, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи. Секундомер и рулетка, планка для замера гибкости, стойки с волейбольной сеткой;

**Список литературы:**

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.

Литература для учителя:

1. Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г
2. Матвеев А.П., Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г.
3. Минаев Б.Н., Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004г

Литература для учащихся:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1998.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1997.
3. Бутлина Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов/под ред. Бутлина Ю.Ф./ М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Спортсменам о воспитании. М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1991.
6. Любомирский Л.Е., Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 7-8 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
7. Лях В,И,, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 5-7кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
8. Лях В.И., Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 7-8 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
9. Макаров А.Н., П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для юных спортсменов «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990г.
10. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1998.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
12. Фомин Н.А., Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1994. – 232 с.