Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа с.Чернышевка Анучинского Муниципального округа

Приморского края»

****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА**

Секция: « ОФП»

Дополнительная общеобразовательная

Общеразвивающая программа

Спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Рафальская Мария Николаевна,

учитель физической культуры и ОБЖ

с. Чернышевка

2021-2022 учебный год

**Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

* 1. **Пояснительная записка**

**Аннотация**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Очень важно при составлении комплекса ОФП избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. ОФП является прекрасным инструментом для укрепления здоровья. При регулярных занятиях ОФП увеличиваются сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно сосудистая система организма.

**Актуальность программы** занятия в секции ОФП (общей физической подготовки) являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

**Направленность программы** В результате освоения обязательного минимума содержания дополнительного образования «Общая физическая подготовка» учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

**Уровень освоения** базовый.

**Отличительный особенности** Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

**Адресат программы** Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования. Режим занятий (продолжительность академического часа-45 минут) 1 год обучения.

**Формы организации занятий** Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

Образовательные: -обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.) -формировать знания об основах физкультурной деятельности

Развивающие: -развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

Воспитательные: -формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни -воспитание морально-этических и волевых качеств

**1.3. Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Общее количество часов | Теория | Практика |
| Теоретическая подготовка. | **1** | **1** | **-** |
| Общая физическая подготовка. | **8** | **-** | **8** |
| Стречинг | **8** | **-** | **8** |
| Фитнес с использованием инвентаря | **8** | **-** | **8** |
| Классическая аэробика | **8** |  | **8** |
| Контрольные испытания. Тесты. | **1** | **-** | **1** |
| Итого часов: | **34** | **1** | **33** |

**Календарно –тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы занятий | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий |
| 1 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. | 1 | Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. |
| 2 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. | 1 | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. |
| 3 | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | 1 | Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км. |
| 4 | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. | 1 | Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). |
| 5 | Бег на результат. Сдача контрольного норматива. | 1 | 1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени. |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | 1 | Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).  Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. |
| 7 | Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. | 1 | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером |
| 8 | Интервальная тренировка -чередование скорости бега. | 1 | Выполнения упражнений в максимальном темпе. |
| 9 | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. | 1 | Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. |
| 10 | Бег на короткие дистанции на результат. | 1 | 1,2ступень - бег 60м (с) |
| 11 | Обучение финальному усилию в метании с места. | 1 | Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. |
| 12 | Обучение разбегу в метании малого мяча. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. |
| 13 | Метание с разбега в горизонтальную цель. | 1 | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. |
| 14 | Метание с разбега в вертикальную цель | 1 | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. |
| 15 | Метание в полной координации на дальность. | 1 | Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега. |
| 16 | Сдача контрольного норматива. | 1 | Метание мяча 150г на результат |
| 17 | Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. | 1 | Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге |
| 18 | Работа попеременным ходом с палками | 1 | Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. |
| 19 | Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км | 1 | Прохождение дистанции в полной координации |
| 20 | Работа рук и ног коньковым ходом | 1 | Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. |
| 21 | Коньковый ход с палками по учебному кругу. | 1 | Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. |
| 22 | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива | 1 | Прохождение дистанции в полной координации 1ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2ступень – 3км на время или 5км без учета времени. |
| 23 | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. | 1 | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. |
| 24 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. | 1 | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. |
| 25 | Прыжки через скамейку в длину и высоту. | 1 | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями |
| 26 | Прыжок в длину – одинарный, тройной. | 1 | Прыжки с разного разбега по 3 попытки. |
| 27 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 | 1и 2 ступень – прыжки с места на результат. |
| 28 | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. | 1 | Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости с отягощением. | 1 | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | 1 | Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др. |
| 31 | Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора | 1 | Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. |
| 32 | Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | 1 | Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. |
| 33 | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 1 | Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. |
| 34 | Итоговые занятия | 1 | Показательные групповые и индивидуальные выступления. |

**1.4. Планируемые результаты**

По окончании срока реализации программы, учащиеся должны

**знать:**

- правила безопасности труда и личной гигиены

- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);

- названия шагов в фитнесе;

**уметь:**

- пользоваться инвентарем;

- владеть чувством ритма.

- исполнять не сложные танцевальные элементы;

- распознавать характер музыки.

- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;

- работать в коллективе.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг. Обучающиеся должны **знать и помнить:**

- правила безопасного поведения;

- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

- смысл спортивной и хореографической терминологии;

- основные понятия музыкальной грамоты;

**РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1.Условия реализации программы**

**1. Материально-техническое обеспечение:** основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ школы с.Чернышевка

**Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы**: спортивный зал, оборудования, спортивный инвентарь.

**2.Учебно-методическое и информационное обеспечение.**

1. Евсеев Ю.И. «Физическая культура» учебник . Ростов на Дону «Феникс» 2010.

2. Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика, МГИУ, 2008.

3. Деревлева, Е.Б. Гимнастическая аэробика, М.: Чистые пруды, 2008.

4. Кесаревская Л.Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников. М.: Чистые пруды, 2006

5. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика» М.2009. 6. Люси Бурбо. Фитбол. 10 минут в день. М.: Феникс, 2005. 7. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для СПО. М.: Академия, 2008.

**2.2. Оценочные материалы и формы аттестации**

Формы деятельности

- групповая

- индивидуальная

Методы организации процесса обучения: Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования.

Режим занятий (продолжительность академического часа-45 минут) 1 год обучения.

При реализации программы применяются:

- дифференцированный подход

- практическое приучение к развитию физических качеств

- практическое приучение к творческим проявлениям красоты

- анализ и обобщение изучаемого материала

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц. На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов: - в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

**2.3. Методические материалы**

В результате освоения обязательного минимума содержания дополнительного образования «Общая физическая подготовка» учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе согласуются с требованиями Государственного стандарта. При итоговой аттестации учащиеся ОФП должны выполнить не менее 70% требований программы.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

• проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;

• иметь навыки самостоятельной работы;

• использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

**Условия реализации программы** Психологические условия реализации программы - для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

**По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:** психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение. - практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;

- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;

- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;

- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;

- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;

- выявить наиболее дисциплинированных, двигательно–активных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

**2.4. Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 34 |
| Количество учебных дней | | 34 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 1.09.2021-31.12.2021 |
| 2 полугодие | 12.01.2022-31.05.2022 |
| Возраст детей | | 8-17 лет |
| Продолжительность занятия | | 45 мин. |
| Режим занятия | | 1 раз/нед. |
| Годовая учебная нагрузка | | 34 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Мероприятие | Сроки | Участники  (классы) |
| **Организационные мероприятия учебно-воспитательного процесса** | | | |
| 1. | Планирование:  Календарный план  на месяц  Планы организации и проведения культурно-досуговой деятельности  Планы  совместной деятельности с другими учреждениями, организациями в социуме | Сентябрь |  |
| 2. | Комплектование учебных групп, составление единой базы данных на обучающихся | Сентябрь |  |
| 3. | Организационные сборы обучающихся ОО | Сентябрь |  |
| 4. | Проведение инструктажей:  по технике безопасности,  по ПДД,  по пожарной безопасности | Сентябрь |  |
| **Внутришкольные мероприятия** | | |  |
| 1. | «От значка ГТО к Олимпийским медалям», сдача норм ГТО | По графику | 1-11 |
| 2. | День здоровья |  | 1-11 |
| 3. | Первенство школы по баскетболу |  |  |
| 4. | Мини-футбол |  |  |
| 5. | Первенство школы по волейболу |  |  |
| 6. | «А ну-ка мальчики» | Февраль |  |
| 7. | «Веселые старты» | Февраль | 1-11 |
| 8. | «А ну-ка девочки» | Март | 1-11 |
| 9. | «Военные тропы» | Май | 6-8 |
| **Учебно — воспитательная работа** | | | |
| 1. | Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультации родителей. Привлечение родителей для участия в спортивно-массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки. | В течение года |  |
| 2. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников | По плану |  |
| **Методическая работа** | | | |
| 1. | Составление и утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год. | Сентябрь |  |
| 2. | Посещение занятий спортивных секций | По плану ВШК |  |
| 3. | Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий | В течение года |  |
| 4. | Корректировка работы клуба | В течение года |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Для педагогов:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.

2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

3. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989

4. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987

5. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986

6. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982

7. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань.1998

Для обучающихся:

1. Евсеев Ю.И. «Физическая культура» учебник . Ростов на Дону «Феникс» 2010.

2. Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика, МГИУ, 2008.

3. Деревлева, Е.Б. Гимнастическая аэробика, М.: Чистые пруды, 2008.

4. Кесаревская Л.Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников. М.: Чистые пруды, 2006

5. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика» М.2009.

6. Люси Бурбо. Фитбол. 10 минут в день. М.: Феникс, 2005.

7. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для СПО. М.: Академия, 2008