

СЕРОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ ООШ №9
_____ Е.А.Чернов
приказ № 135/01-05
от 30.08.2017г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по общей физической подготовке
(указать учебный предмет, курс)

Направление: спортивное

Возраст участников программы: 7-13 лет

Количество лет обучения: 1 год

Педагог: Васенёв Олег Николаевич

Серов 2017 год

Пояснительная записка

Программа секции общей физической подготовки рассчитана на детей, подростков и молодежь в возрасте от семи до тридцати лет. Она 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 индивидуальных особенностей воспитанников.

Основой общей физической подготовки (далее ОФП) являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

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

Цель данной программы:

- приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни детей, подростков и молодежи.

Общими задачами кружка являются:

- организация досуга детей, подростков и молодежи;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

В программе 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 конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство секции.

Курс освоения данной программы рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети, подростки и молодежь от 7 до 13 лет. В группе занимаются и мальчики, и девочки.

В группах собираются воспитанники с разным уровнем развития.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие воспитанников, подготовленных слабее. В секцию принимаются все желающие заниматься, однако необходимым условием приёма является наличие медицинского допуска к занятиям.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. 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, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами спорта - баскетбола, волейбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

В результате реализации данной программы предполагается ознакомление с видами спорта, 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 техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Ожидаемые результаты обучения.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
3.	Техника безопасности во время занятий ОФП	1	1	-
4.	Баскетбол	29		29
5.	Волейбол	29	-	29
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	9		9
8.	ИТОГО	70	3	67

Содержание программы :

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке 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 и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

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

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах спортивных игр.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану мероприятий.