Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 городского округа Стрежевой»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
протокол №1
от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «Гимназия №1»
О.А.Бахметова
Приказ № 361/7 от»30» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Магия спорта»

Направление: физкультурно-оздоровительное
Возраст обучающихся: __16-17 лет
Срок реализации: _1год__

Составитель: Ульянова С.В.,
учитель физической культуры

Стрежевой – 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся» В.И. Лях 2011г.,

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры , дополняя его с учетом интересов детей. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях «Президентские спортивные игры», «Президентские состязания», инструкторская и судейская практика.

Заниматься в спортивной секции может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с обучающимися.

Актуальность программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.
Для достижения указанной цели решаются следующие *задачи*:
Оздоровительные:
укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
снимать физическую и умственную усталость.
Образовательные:
Занятия в секции ОФП проводятся с целью:
ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
формировать правильную осанку;
изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
Развивающие:

развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую работоспособность;
совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

прививать жизненно важные гигиенические навыки;
содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и видам спорта;

Методические и оценочные материалы.

Место проведения:

Спортивная площадка;
Спортивный зал.

Инвентарь:

Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Секундомер;
Маты;
Набивные мячи;
Грузы (мешочки с песком)

Формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, показ и практическую части: ОФП;
занятия оздоровительной направленности;
праздники;
эстафеты, домашние задания.
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 мин

Занятия в секции позволяют:

развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

<u>Ожидаемые результаты.</u>

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Должны знать :

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- правила спортивных игр;

- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- бегать и прыгать
- группироваться;
- подтягиваться ;
- Сгибать и разгибать руки в упоре лежа ;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:
текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
взаимоконтроль;
самоконтроль;
итоговый контроль умений и навыков;
контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

выполнение контрольных упражнений (тестов), участие в соревнованиях

Учебный план

п/№	1. Вид программного материала	10 класс
1	Основы знаний	В процессе занятия
2	ОРУ	8
3	Легкая атлетика	10
4	ОФП	30
5	Гимнастика	15
6	Участие в соревнованиях и сдача ГТО	5
	Всего:	**68**

Содержание курса

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Общая физическая подготовка

- Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. и предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.

- Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.
- Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.
- Круговая тренировка общефизической направленности.
- Круговая тренировка на развитие силы.
- Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.
- Круговая тренировка повышенной интенсивности.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа руки за головой (пресс), стретчинг.