

Ч.Р.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гудермесская средняя школа №2»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Магомалова Л.Б.
г.Гудермес 2021 г.
«20» 21 г.



Программа
«О.Ф.П.»

(для детей 7-16 лет)

Юсупов С.Х.
Учитель физкультуры
МБОУ СШ №2

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программы внеклассной и внешкольной работы Министерства Просвещения 2010 года с изменениями.

Занятия в кружке ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью:

- укрепления здоровья и закалывания занимающихся,
- достижения всестороннего развития,
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,
- формирование моральных и волевых качеств гражданина.

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

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя кружка) и судейства соревнований. Кружковцем, получившим звание судьи и инструктора по спорту и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Данный курс рассчитан на 34 часа для учащихся начального звена (7-11 лет) по 1 часу в неделю продолжительностью 2 часа; на 34 часа для учащихся 12-16 лет по 1 часу в неделю продолжительностью 2 часа.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ
«ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»
для учащихся начального звена 7-11 лет.**

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
Сентябрь-Май	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ-его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течении 10-15 минут в водной части
	Футбол	14	
	Баскетбол	44	
	волейбол	10	
ВСЕГО ЧАСОВ		68	
Сентябрь	Футбол	8	
Октябрь	Баскетбол	8	
Ноябрь	Баскетбол	8	
Декабрь	Баскетбол	4	
	волейбол	4	
Январь	футбол	8	
Февраль	Баскетбол	8	
Март	Баскетбол	8	
Апрель	Баскетбол	8	
Май	Футбол	4	
ВСЕГО ЧАСОВ		68	

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ
«ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»
для учащихся среднего звена 12-16 лет.**

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
Сентябрь-Май	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течении 10-15 минут в водной части
	Футбол	14	
	Баскетбол	44	
	волейбол	10	
ВСЕГО ЧАСОВ		68	
Сентябрь	Футбол	8	
Октябрь	Баскетбол	8	
Ноябрь	Баскетбол	8	
Декабрь	Баскетбол	4	
	волебол	4	
Январь	футбол	8	
Февраль	Баскетбол	8	
Март	Баскетбол	8	
Апрель	Баскетбол	8	
Май	Футбол	4	
ВСЕГО ЧАСОВ		34	

Календарно-тематическое планирование спортивной секции «ОФП»

№ занятий	Содержание занятий	Часы
МАРТ (СЕНТЯБРЬ)		8
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1 ч
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1 ч
3.	ЗОЖ - закаливание, его значение. Удар по мячу на точность.	1 ч
4.	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	1 ч
5.	Режим дня, его значение. Жонглирование мячом.	1 ч
6.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1 ч
7.	ЗОЖ -виды закаливания. Удар мяча головой.	1 ч
8.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1 ч
АПРЕЛЬ (ОКТЯБРЬ)		8
9.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1 ч
10.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1 ч
11.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	1 ч
12.	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии,	1 ч
13.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	1 ч
14.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1 ч
15.	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	1 ч
16.	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1 ч

МАЙ (НОЯБРЬ)

8

17.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	1 ч
18.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	1 ч
19.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.	1 ч
20	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	1 ч
21.	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	1 ч
22.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты(техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	1 ч
23.	Техника зажиты(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	1 ч
24.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	1 ч

ДЕКАБРЬ

7

25.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	1 ч
26.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	1 ч
27.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	1 ч
28.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	1 ч
29.	Тренировочные игры	1 ч
30.	Тренировочные игры	1 ч

	Тренировочные игры	1 ч
ЯНВАРЬ		7
32.	футбол	1 ч
33.	баскетбол	1 ч
34.	баскетбол	1 ч
35.	футбол	1 ч
36.	волейбол	1 ч
37.	футбол	1 ч
38.	Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты.	1 ч
ФЕВРАЛЬ		8
39.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	1 ч
40.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	1 ч
41.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	1 ч
42.	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяча- выходы. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	1 ч
43.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	1 ч
44.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	1 ч
45.	Ведение мяча с заданием.	1 ч
46.	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча с 2-х шагов.	1 ч
МАРТ		7

	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	1 ч
48.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча в парах. Игра 3 на 3.	1 ч
49.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца.	1 ч
50.	Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча в тройках в движении.	1 ч
51.	Основы судейской технологии. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца в прыжке.	1 ч
52.	Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Передача мяча в тройках в движении с заданием.	1 ч
53.	Упрощенные правила игры. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча с последующим броском.	1 ч
АПРЕЛЬ		8
54.	Основы судейской технологии. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Ведение мяча с индивидуальным заданием. Броски.	1 ч
55.	Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Против, ^йствие выходу на свободное место для получение мяча. Бросок мяча из-под кольца.	1 ч
56.	Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча в парах с индивидуальным заданием.	1 ч
57.	Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения.	1 ч
58.	Противодействие выходу на свободное место для получение мяча. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка).	1 ч

	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Действие одного защитника против двух нападающих.	1 ч
60.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка).	1 ч
61.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Взаимодействие трех игроков (треугольник).	1 ч
МАЙ		7
62.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка).	1 ч
63.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1 ч
64.	Упрощенные правила игры. Командные действия; переключение от действий в нападении к действиям защиты.	1 ч
65.	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1 ч
66.	Противодействие выходу на свободное место для получение мяча. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты.	1 ч
67.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты.	1 ч
68.	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Взаимодействие 3-х игроков (треугольник).	1 ч
ВСЕГО:		68

С НАШИМ
ВСЕ РЕКОРДЫ ПОСВЯЩАЕМ