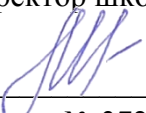


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

Утверждаю  
Директор школы:

  
Малафеева Е.В.  
Приказ № 372 от 24.08.2016 г.

Согласовано  
Председатель НМС:  
Суханова О.В.  
протокол заседания НМС  
№ 7 от 23.08.2016 г.

Рассмотрено  
На заседании ШМО:  
Богданова С.В.  
протокол заседания ШМО  
№ 3 от 06.06.2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

***Секция «Общая физическая подготовка» 9 класс.***

Возраст детей: 15– 16 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов в неделю – 2  
Количество часов за год: 66 ч.

Составитель: учитель физической культуры  
Морозов Владимир Иванович

г. Радужный

## Пояснительная записка

Программа физкультурно - спортивной направленности предназначена для работы с подростками в возрасте с 15 лет до 16 лет. Охвачена вся система подготовки: техническая, физическая, тактическая. Психологическая, теоретическая. Средства и методы восстановления работоспособности подростков, контроль за состоянием здоровья спортсменов, подготовка к судейской деятельности.

Содержание дополнительной образовательной программы ориентировано на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Особое внимание обращено на формирование правильной осанки учащихся. Занятия насыщены разнообразными упражнениями, такими как бег, прыжки, метание, акробатическим элементов, что способствует более эффективному совершенствованию двигательных способностей младших школьников.

Содержание и материал разноуровневой программы дополнительного образования детей организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

"Стартовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

"Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

"Продвинутый уровень". Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Новизна программы состоит в том, что в программу были дополнительно включены ряд заданий и упражнений сложные по технике выполнения, а так же в специальную физическую подготовку добавлены нестандартные подходы развития двигательных способностей.

Актуальность программы заключена в принципе построения учебно-тренировочного процесса – универсальности в построении задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся и в тоже время индивидуальный подход к каждому, изучение его особенностей. Программа обучающая, она создает предпосылку для успешного овладения детьми и подростками широким арсеналом тренировочных средств, помогает повышать уровень подготовленности и функциональных возможностей ученика от одного года обучения к другому.

## Педагогическая целесообразность

Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сфере. Основным показателем работы по программе является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, физической, технической, теоретической подготовленности программы объясняется содействием всестороннему физическому развитию; всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям.

Занятия в спортивных секциях обучения имеют особое значение, так как здесь начинается воспитание устойчивого интереса детей к повышению двигательной активности с помощью разнообразных спортивных и игровых средств.

Цель дополнительной образовательной программы:

Повышение уровня физических качеств: силы, быстроты, ловкости. Приобщение к здоровому образу жизни

Задачи:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- укрепление здоровья.

## Формы и методы обучения.

Основными формами проведения ОФП, являются: групповые занятия, которые отвечают здоровому образу жизни, предусматривают необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области в том, что предлагаемые формы и методы их реализации, в большей степени носят нестандартный подход обучения.

Практические занятия по программе связаны с использованием различного оборудования и инвентаря.

В структуру программы входят: выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовленности.

На занятиях дети знакомятся с техникой выполнения элементов и упражнений. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному», придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения является разъяснение ребенку последовательности действий, в основе чего лежат характерные для реализации программы методические приемы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 15- 16 лет.

Сроки реализации образовательной программы 1 год.

Формы занятий:

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Теоретическая часть занятий при работе включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Ожидаемые результаты освоения программы

Учащиеся должны уметь в конце учебного года:

1. Подтягиваться на перекладине из положения виса 3-5 раз.
2. Держать равновесие на одной ноге.
3. Выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа.
4. Бегать равномерно и с ускорением.
5. Прыгать в длину с места.
6. Метать малый мяч с места в цель и на дальность.
7. Ловить, вести, передавать мяч на месте и с шага. Индивидуально и в парах

Контрольные нормативы

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

*Бег на 30 м с высокого старта. Бег 60 м-100 м с низкого старта.*

Забег производится по прямой беговой дорожке. По команде «На старт, внимание, марш» участники бегут к финишу и финишируют.

Участвует не менее 2 человек. Результат регистрируется по ручному секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

*Бег 500 м . Бег 800 м. Бег 1000 м. Бег 1500. Бег 2000 м. Бег 3000 м.*

Выполняется на ровной беговой дорожке. Отсчет времени производится по секундомеру с точностью до секунды.

*Прыжок в длину с места.*

Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги.

*Челночный бег 4\*10*

Перед началом забега на линии старта для каждого испытуемого кладут два кубика. По команде « на старт», испытуемые выходят к линии старта. По команде «марш», бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «марш» и выключают в момент касания кубиком пола.

*Комплексное упражнение за 1 минуту.*

По команде «упражнение начинай», включают секундомер, на 30 сек. И.П. - лежа, ноги фиксирует напарник, руки за головой. Испытуемый поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в И.П. По команде «стоп», участник принимает И.П. упор лежа и выполняет сгибание, разгибание рук в упоре лежа 30 сек. По команде «стоп», подсчитывается общее количество раз.

*Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.*

И.П. - лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «начинай», испытуемый выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращается в И.П. и т.д. В протокол записывается число отжиманий.

*Приседание на одной ноге (пистолетик).*

Испытуемый поочередно приседает на правой ноге без перерыва, потом на левой ноге. Результат вносится по наименьшей сумме. Упражнение выполняется без остановок.

*Прыжки на скакалке за 1 минуту.*

При выполнении этого упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 1 минуту. При задевании ногами скакалки и вынужденной остановке испытуемый продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за 1 минуту записывается в протоколе.

*Подтягивание на перекладине.*

По команде «начинай», испытуемый производит подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки (хват сверху). Выполняется плавно, без рывков. При выгибании тела сгибанием ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных упражнений записывается в п

#### Учебно-тематический план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	2	2	-	Наблюдение , опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	Наблюдения
	Легкая атлетика	18	1	17	Наблюдения
	Гимнастика	10	1	9	Наблюдения
	Спортивные игры	28	1	27	Наблюдения

## Содержание учебного плана

### Основы знаний(2):

Техника безопасности во время занятий. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Правила проведения различных соревнований.

### Общеразвивающие упражнения (8):

Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении; упражнения на развитие физических качеств.

### Лёгкая атлетика (18):

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. Бег 30 м., бег 1000м., бег 2000м. Челночный бег. Прыжки в длину с места.

### Гимнастика (10):

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъём туловища из положения лежа на спине за 30 сек, наклон вперед сидя, ОРУ на развитие физических качеств.

### Спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Передачи волейбольного мяча в парах. Передачи, ведение баскетбольного мяча. Броски баскетбольного мяча в кольцо с различных точек, с 3 метров. Броски волейбольного мяча в цель. Учебно – тренировочная игра футбол.

## Методическое обеспечение

Основная форма занятий - внеурочная.

Эффективность усвоения данной программы во многом определяется применяемыми методами, приёмами и организационными формами обучения.

*Практические методы обучения:* разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

*Форма организации детей на занятиях:* Фронтальный, индивидуальный, групповой, в парах, коллективный.

*Способ выполнения упражнения:* Поочерёдный, поточный, попеременный, одновременный.

*Методы организации учебно – воспитательного процесса:* словесный, наглядный, практический, репродуктивный.

*Форма контроля:* вводный, текущий, итоговый, соревновательный.

*Материально техническое обеспечение:* спортивный зал, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, гимнастические маты, секундомер, скакалки, баскетбольные кольца, сетка волейбольная.

## Список литературы.

1. Баландин Г.А., Физкультура в современной школе. – М. «Советский спорт» 2004
2. Богословский Б.П., Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию. – М.»Просвещение» 1998
3. Вайнбаум Я.С., Дозирование физических нагрузок школьников. – М.»Просвещение» 1991
4. Зеличенка В. Судейство соревнований по лёгкой атлетике. – М. «Олимпия Пресс» 2003
5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М. «Физкультура и спорт» 1998

КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Окт.	07	18.50-19.30	Беседа.	1	Первая медицинская помощь при травмах.	Спортзал	Опрос
2	Окт.	07	19.35-20.15	Беседа.	1	Правила проведения соревнований.	Спортзал	Опрос
						<b>Общеразвивающие упражнения (8).</b>		
3	Окт.	14	18.50-19.30	Беседа.	1	Техника безопасности при выполнении ОРУ.	Спортзал	Метод наблюдения
4	Окт.	14	19.35-20.15	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения	Спортзал	Метод наблюдения
5	Окт.	21	18.50-19.30	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения	Спортзал	Метод наблюдения
6	Окт.	21	19.35-20.15	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения	Спортзал	Метод наблюдения
7	Окт.	28	18.50-19.30	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения.	Спортзал	Метод наблюдения
8	Окт.	28	19.35-20.15	Практика	1	Круговая тренировка.	Спортзал	Метод наблюдения
9	Нояб.	11	18.50-19.30	Практика	1	Круговая тренировка.	Спортзал	Метод наблюдения

10	Нояб.	11	19.35-20.15	Практика	1	Правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Спортзал	Метод наблюдения
11	Нояб.	18	18.50-19.30	Практика	1	Высокий старт, стартовый разгон.	Спортзал	Метод наблюдения
12	Нояб.	18	19.35-20.15	Практика	1	Бег на 30 метров с высокого старта.	Спортзал	Метод наблюдения
13	Нояб.	25	18.50-19.30	Практика	1	Челночный бег.	Спортзал	Метод наблюдения
14	Нояб.	25	19.35-20.15	Практика	1	Бег на 1000 метров.	Спортзал	Метод наблюдения
15	Дека.	02	18.50-19.30	Практика	1	Прыжки в длину с места.	Спортзал	Метод наблюдения
16	Дека.	02	19.35-20.15	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения.	Спортзал	Метод наблюдения
17	Дека.	09	18.50-19.30	Практика	1	Челночный бег.	Спортзал	Метод наблюдения
18	Дека.	09	19.35-20.15	Практика	1	Бег на 1000 метров.	Спортзал	Метод наблюдения
19	Дека.	16	18.50-19.30	Практика	1	Бег с изменением темпа.	Спортзал	Метод наблюдения
20	Дека.	16	19.35-20.15	Практика	1	Прыжки в длину с места.	Спортзал	Метод наблюдения
21	Дека.	23	18.50-19.30	Практика	1	Челночный бег.	Спортзал	Метод наблюдения



22	Дека.	23	19.35-20.15	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения.	Спортзал	Метод наблюдения
23	Дека.	30	18.50-19.30	Практика	1	Челночный бег.	Спортзал	Метод наблюдения
24	Дека.	30	19.35-20.15	Практика	1	Бег на 1000 метров.	Спортзал	Метод наблюдения
25	Янв.	13	18.50-19.30	Практика	1	Бег с изменением темпа.	Спортзал	Метод наблюдения
26	Янв	13	19.35-20.15	Практика	1	Прыжки в длину с места.	Спортзал	Метод наблюдения
27	Янв	20	18.50-19.30	Практика	1	Челночный бег.	Спортзал	Метод наблюдения
28	Янв	20	19.35-20.15	Практика	1	Техника безопасности и правила выполнения физических упражнений.	Спортзал	Метод наблюдения
29	Янв	24	18.50-19.30	Практика	1	Подъем туловища из положения лежа.	Спортзал	Метод наблюдения
30	Янв	24	19.35-20.15	Практика	1	Подтягивание в висе на перекладине.	Спортзал	Метод наблюдения
31	Янв	31	18.50-19.30	Практика	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Спортзал	Метод наблюдения
32	Янв	31	19.35-20.15	Практика	1	Наклон вперед в положении сидя.	Спортзал	Метод наблюдения
33	Фев	07	18.50-19.30	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств.	Спортзал	Метод наблюдения

34	Фев	07	19.35-20.15	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств	Спортзал	Метод наблюдения
35	Фев	14	18.50-19.30	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств	Спортзал	Метод наблюдения
36	Фев	14	19.35-20.15	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств	Спортзал	Метод наблюдения
37	Фев	21	18.50-19.30	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств	Спортзал	Метод наблюдения
38	Фев	21	19.35-20.15	Практика	1	Правила безопасности на занятиях спортивных игр.	Спортзал	Метод наблюдения
39	Фев	28	18.50-19.30	Практика	1	Учебно – тренировочная игра баскетбол	Спортзал	Метод наблюдения
40	Фев	28	19.35-20.15	Практика	1	Учебно – тренировочная игра баскетбол	Спортзал	Метод наблюдения
41	Март	07	18.50-19.30	Практика	1	Учебно – тренировочная игра баскетбол	Спортзал	Метод наблюдения
42	Март	07	19.35-20.15	Практика	1	Учебно – тренировочная игра баскетбол	Спортзал	Метод наблюдения
43	Март	14	18.50-19.30	Практика	1	Учебно – тренировочная игра баскетбол	Спортзал	Метод наблюдения
44	Март	14	19.35-20.15	Практика	1	Учебно – тренировочная игра баскетбол	Спортзал	Метод наблюдения
45	Март	21	18.50-19.30	Практика	1	Броски мяча в кольцо с различных точек	Спортзал	Метод наблюдения

46	Март	21	19.35-20.15	Практика	1	Броски мяча в кольцо с различных точек	Спортзал	Метод наблюдения
47	Март	28	18.50-19.30	Практика	1	Броски мяча в кольцо с различных точек	Спортзал	Метод наблюдения
48	Март	28	19.35-20.15	Практика	1	Упражнения с волейбольными мячами.	Спортзал	Метод наблюдения
49	Апр.	04	18.50-19.30	Практика	1	Упражнения с волейбольными мячами.	Спортзал	Метод наблюдения
50	Апр.	04	19.35-20.15	Практика	1	Учебно-тренировочная игра волейбол	Спортзал	Метод наблюдения
51	Апр.	11	18.50-19.30	Практика	1	Учебно-тренировочная игра волейбол	Спортзал	Метод наблюдения
52	Апр.	11	19.35-20.15	Практика	1	Учебно-тренировочная игра волейбол	Спортзал	Метод наблюдения
53	Апр.	18	18.50-19.30	Практика	1	Учебно-тренировочная игра волейбол	Спортзал	Метод наблюдения
54	Апр.	18	19.35-20.15	Практика	1	Учебно-тренировочная игра волейбол	Спортзал	Метод наблюдения
55	Апр.	25	18.50-19.30	Практика	1	Учебно-тренировочная игра волейбол	Спортзал	Метод наблюдения
56	Апр.	25	19.35-20.15	Практика	1	Учебно-тренировочная игра волейбол	Спортзал	Метод наблюдения
57	Май	02	18.50-19.30	Практика	1	Учебно-тренировочная игра волейбол	Спортзал	Метод наблюдения

58	Май	02	19.35-20.15	Практика	1	Учебно-тренировочная игра волейбол	Спортзал	Метод наблюдения
59	Май	16	18.50-19.30	Практика	1	Учебно-тренировочная игра футбол	Спортзал	Метод наблюдения
60	Май	16	19.35-20.15	Практика	1	Учебно-тренировочная игра футбол	Спортзал	Метод наблюдения
61	Май	23	18.50-19.30	Практика	1	Учебно-тренировочная игра футбол	Спортзал	Метод наблюдения
62	Май	23	19.35-20.15	Практика	1	Учебно-тренировочная игра футбол	Спортзал	Метод наблюдения
63	Май	30	18.50-19.30	Практика	1	Учебно-тренировочная игра футбол	Спортзал	Метод наблюдения
64	Май	30	19.35-20.15	Практика	1	Учебно-тренировочная игра футбол	Спортзал	Метод наблюдения
65	Май		18.50-19.30	Практика	1	Учебно-тренировочная игра футбол	Спортзал	Метод наблюдения
66	Май		19.35-20.15		1	Учебно-тренировочная игра футбол	Спортзал	Метод наблюдения