

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «ОЛИМП»
(кружок общей физической подготовки)
на 2021-2024 учебный год
для обучающихся 10-16 лет.**

Срок реализации: 3 года
Составитель: Дударев И.В.
учитель физической культуры

2021г.

Пояснительная записка.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа кружка рассчитана на учащихся 10-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, районных и областных соревнованиях. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Цель:

- формирование здорового образа жизни;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- содействие развитию физических качеств;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки;
- закаливание организма;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Возраст детей: программа составлена для учащихся **4-9 классов** (возраст учащихся 10 -16 лет).

Срок реализации программы: 3 года (долгосрочная)

Количество учебных часов: 140 ч.

Календарный учебный график.

Количество учебных недель в году: 35.

Количество занятий в неделю: 2

Продолжительность занятий: 90 минут, перерыв 10 минут.

Сроки промежуточной аттестации: после прохождения модуля: зачет, соревнования, сдача норм ГТО.

Итоговая аттестация: по завершению каждого учебного года.

Организация работы.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 10-15 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренный программой.

Ожидаемый результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам

спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Так же обучающиеся должны уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для подростков, у них должно сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Содержание программы

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира. Европы.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч среднему», «Мяч — капитану». Эстафета с ведением и броском мяча в корзину, Эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка». «Пионербол».

Футбол.

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на беговой дорожке. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном комплексе. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости.

Гимнастика.

Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке. Опорный прыжок. Развитие силы ног. Работа на тренажёре для жима ногами. Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Работа на скамье Скотта и на скамье для пресса. Комплексные упражнения, комбинации на снарядах.

Волейбол

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-

силовых качеств. Работа на беговой дорожке, велотренажёре. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном тренажёре. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах. Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Работа на беговой дорожке. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук.

Кроссовая подготовка.

Тактика бега на различные дистанции. Основы техники и тактики марафонского бега. Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Работа на велотренажёрах и беговых дорожках.

Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой». Торможение «полуплугом», «плугом». Спуск в основной стойке. Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Лыжная гонка на 1-5 км.

Баскетбол.

Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты и движения. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.

Настольный теннис.

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России.	4
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	6
3	Подвижные игры.	20
4	Футбол.	14
5	Гимнастика.	14
6	Волейбол.	16
7	Лыжная подготовка.	19

8	Кроссовая подготовка.	27
9	Баскетбол.	14
10	Настольный теннис.	6
11	Контрольные упражнения и спортивные соревнования согласно плану спортивных мероприятий	
	ИТОГО:	140

Л и т е р а т у р а .

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Г.И.Погадаев
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Авторы И. Лях и А. А. Зданевич.
3. Учебное пособие «Физическая культура».
4. Гимнастика. Автор М.Т. Журавин.
5. Легкая атлетика в школе. Автор О.Н.Трофимов.
6. Журналы «Физическая культура в школе»
7. Ковалева Е. Игры па свежем воздухе для детей и взрослых - М..2007