

Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Далматовский детский дом»

Утверждаю
Директор ГБУ «Далматовский детский дом»

Л.В. Максимова

«31» августа 2017г.

Обсуждена и согласована на
Методическом совете

Протокол № 1 от
«31» августа 2017г.



Программа
дополнительного образования детей
ГБУ «Далматовский детский дом»
Кружок
«ОФП (общая физическая подготовка)»

Руководитель Попцов Михаил Юрьевич
Педагог дополнительного образования
Профиль – Физкультурно-спортивный
Срок реализации 1 год

2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

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

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и 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.

Цель данного курса:

- укрепление здоровья через повышение двигательной активности школьников;
 - содействие всестороннему развитию личности и потребности у детей в здоровом образе жизни.
 - создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности;
- Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач, направленных на:**
- укрепление здоровья, улучшению осанки, профилактики плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
 - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
 - развитие двигательных (кондиционных и координационных способностей);
 - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
 - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха;
 - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств и свойств личности.

В программе учебный 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.

Программа секции рассчитана на 1 год, где могут заниматься дети с 10 до 17 лет. Заниматься в секции может каждый школьник, исходя из своих возможностей. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Занятия проходят три раза в неделю, общая загруженность - 3 часа.

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 и т.д.

Как результат, планируется участие детей, занимающихся в спортивной секции, в спортивных соревнованиях различного уровня, участие в школьных спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

		I четверть 36 час.	II четверть 36 час.	III четверть 54 часа	IV четверть 36 час.
1	Введение	1	1	1	1
2	Волейбол	5	7	5	10
3	Футбол	5		5	10
4	Баскетбол		7	10	10
5	Теннис	10	10	12	
6	Стрельба	5	5	12	
7	Шахматы	10	5	9	5

Программный материал I четверть

1	Введение 1 час	Гигиена одежды и обуви, режим питания	1 час	
2	Волейбол 5 час.	Правила игры	1 час	
		Передача мяча двумя руками сверху	1 час	
		Приём мяча снизу	1 час	
		Подача мяча	1 час	
		Двусторонняя игра	1 час	
3	Футбол 5 час.	Разновидности ударов по мячу	1 час	
		Удары на точность	1 час	
		Ведение мяча	1 час	
		Двусторонняя игра	2 часа	
4	Настольный теннис 10 час.	Подача мяча	2 часа	
		Удары по мячу	2 часа	
		Покаты мяча	2 часа	
		Двусторонняя игра	4 часа	
5	Стрельба 5 час.	Техника безопасности	1 час	
		Устройство ПВ	1 час	
		Основные правила стрельбы	1 час	
		Стрельба из ПВ по мишени	2 часа	
6	Шахматы 10 час.	Правила игры	1 час	
		Понятие о тактике	1 час	
		Назначение фигур	2 часа	
		Двусторонняя игра	6 часов	

Программный материал II четверть

1	Теоретические сведения 1 час			
2	Волейбол 7 час.	Передача мяча	3 часа	
		Приём мяча снизу	2 часа	
		Двусторонняя игра	2 часа	
3	Баскетбол 7 час.	Ведение мяча	2 часа	
		Передача мяча	2 часа	
		Двусторонняя игра	3 часа	
4	Настольный теннис 10 час.	Подрезка мяча	2 часа	
		Разновидность ударов	2 часа	
		Игра	6 час.	
5	Стрельба из ПВ 5 час.	Стрельбы из положения лежа	3 часа	
		Стрельба из положения стоя	2 часа	
6	Шахматы 9 час.	Правила соревнований	1 час	
		Быстрый мат	2 часа	
		Игра	6 час.	

Программный материал III четверть

1	Введение 1 час			
2	Волейбол 5 час.	Подача мяча	1 час	
		Падающий удар Нападающий	1 час	
		Двусторонняя игра	3 часа	
3	Футбол 5 час.	Ведение мяча	1 час	
		финты	1 час	
		Двусторонняя игра	3 часа	
4	Баскетбол 10 час.	Ведение мяча	2 часа	
		Штрафной бросок	2 часа	
		Двусторонняя игра	6 часов	
5	Настольный теннис 12 час.	Правила соревнований	2 часа	
		Выбор позиции	1 час	
		Подкрутка мяча	2 часа	
		Игра на счет	7 часов	
6	Шахматы 9 час.	Решение шахматных задач	3 часа	
		Игра на время	6 час.	

Программный материал IV четверть

1	Теоретические сведения 1 час			
2	Волейбол 10 час.	Передача мяча сверху	2 часа	
		Подача мяча	2 часа	
		Нападающий удар	2 часа	
		Игра на счет	4 часа	
3	Футбол 10 час.	Ведение мяча	2 часа	
		Работа в парах	2 часа	
		Удары по воротам	1 час	
		Угловой удар	1 час	
		Двусторонняя игра	4 часа	
4	Баскетбол 10 час.	Ведение мяча	2 часа	
		Броски из разных положений	2 часа	
		Правила соревнований	2 часа	
		Двусторонняя игра	4 часа	
5	Шахматы 5 час.	Шахматные задачи	2 часа	
		Игра на время	1 час.	
		Шахматный турнир	2 часа	

К уровню физической подготовленности выдвигаются

определенные тесты :

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,1	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз: на высокой перекладине из вися лежа (девочки), кол-во раз	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
							4	10-14	1-
							4	11-15	20
							5	12-15	19
							5	13-15	17
							5	12-13	16