**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ЗВЕРЕВО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕНРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА Б.П. ЮРКОВА**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  на заседании педагогического совета  от 31.08.2020г.  Протокол № 114-ОД | Утверждаю:  Директор МБОУ СОШ № 1  им. Б.П. Юркова  \_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Мищенко  31.08.2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**объединения дополнительного образования**

**«общая физическая подготовка»**

Направленность программы:

Физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 15 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-составитель:  Кузнецов Роман Валерьевич  Учитель физической культуры |

г. Зверево, 2020-2021г.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата составления программы | 28.08.2020 |
| Срок реализации программы | *Долгосрочная* |
| Дата реализации программы | 2020-2021 учебный год |
| Вид программы | *Модифицированная* |
| Направленность программы | *Физкультурно-спортивная* |
| Профиль программы | *Физическая культура* |
| Функциональность программы | *Досуговая, прикладная* |
| Форма содержания программы | *Комплексная* |
| Уровень программы | *Ознакомительный* |
| Уровень реализации программы | *Основное общее образование* |
| Форма реализации программы | *Групповая* |
| Форма обучения | Очная |
| Объем освоения программы | 35 ч. |
| Структура программы | I. Пояснительная записка  II. Содержание программы  III.Организационно-педагогические условия реализации программы  IV. Список используемых источников |

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

* Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
* Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
* Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844).
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Согласно учебному плану на изучение дополнительной общеобразовательной программы “ОФП” отводится 1 час в неделю, 38 часов в год.

**Количество учебных часов, на которое рассчитана данная программа в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком – 35 часов.**

**Новизна программы** опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны обучающихся на программы спортивного развития школьников, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе МБОУ Сош№1

Развитие коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной спотивной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных умений, актуален в условиях

необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку обучающегося, и его оценку в глазах окружающих.

***Цель –*** формирование более углублённых знаний ,умений и навыков занимающихся в игровом разделе физической культуры.

**Задачи:**

-расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

-совершенствование функциональных возможностей организма;

-формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

-формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

***Направленность программы:*** основана на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства

**Особенности организации образовательного процесса.**

Общее количество часов в год – 35ч.

Количество часов и занятий в неделю – 1

Программа адресована – подросткам 15-17 лет.

Наполняемость в группах составляет: не менее 15 человек;

Состав группы– постоянный

По гендерному подходу –смешанные

Режим занятий –1 час 1 раз в неделю

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

**II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание данной программы рассчитано на систему разовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Содержательное обеспечение разделов программы.

**Теоретическая подготовка.**

1. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
2. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий
3. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
4. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.
5. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.
6. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

**Общая физическая подготовка.**

1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
2. Подвижные игры.
3. Эстафеты.
4. Полосы препятствий.
5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития быстроты движений.
2. Упражнения для развития специальной выносливости.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
4. Упражнения для развития ловкости.

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице№1. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 40 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

**Таблица №1.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Время (мин.)** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 5 |
| **2** | **Физическая подготовка** | 35 |
|  | 2.1. Разминка | 5 |
|  | 2.2. ОФП | 25 |
|  | 2.3 Заминка | 5 |

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

**Планируемые результаты**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

**Контрольные тесты (требования к учащимся).**

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 12-13 лет представлены в таблице П.2.2

Таблица П.2.2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнения | Пол учащихся | |
| Девочки | Мальчики |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта (с) | 4,8-5,0 | 4,6-4,8 |
| 2. | Бег 800 м | - | Без учета времени |
| 3. | Бег 60 м с высокого старта (с) | 10-10,5 | 9,5-10 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 175-180 | 190-200 |
| 5. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз) | 70-75 | 80-85 |
| 6. | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз) | 10-12 | 15-20 |
| 7. | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество) | 12 | 18 |
| 8. | Разгибание рук в упоре лежа (отжимание) | 15-20 | 20-25 |

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 14-15 лет представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнения | Пол учащихся | |
| Девочки | Мальчики |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 4,8-5,0 | 4,3-4,6 |
| 2 | Бег 1000 м (мин) | 4,5 и менее | 4,3 и менее |
| 3 | Бег 60 м с высокого старта (с) | 9,5-10 | 9-9,5 |
| 4 | Бег 3000 м | - | Без учета времени |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 175-180 | 190-205 |
| 6 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз) | 90-95 | 100-105 |
| 7 | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз) | 14-18 | 20-25 |
| 8 | Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа | 15-20 | 25-30 |
| 9 | Отжимание от пола | 20-25 | 30-35 |
| 10 | Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке | 10-12 | - |
| 11 | Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине | - | 5-8 |

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 16-17 лет представлены в таблице П.2.4

Таблица П.2.4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнения | Пол учащихся | |
| Девочки | Мальчики |
|  | Бег 30 м с высокого старта (с) | 4,3-4,5 | 4,1-4,3 |
|  | Бег 60 м с высокого старта (с) | 9,1-9,3 | 8,3-8,5 |
|  | Бег 3000 м (мин) | Без учета времени | 15 и менее |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 190-200 | 230-240 |
|  | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз) | 100-105 | 110-120 |
|  | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз) | 20-25 | 30-35 |
|  | Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа | 25 | 30 |
|  | Отжимание от пола | 25-30 | 35-40 |
|  | Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке | 15-25 | - |
|  | Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине | - | 10 |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Уро  ка | Наименование разделов и тем | Количество часов | Дата проведения урока | | |
| планируемая | фактическая | |
| 1 | Инструктаж по охране труда № 16. Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Самоконтроль. | 1 | 07.09 | |  |
| 2 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт от30 до 40м. Игры эстафеты. | 1 | 14.09 | |  |
| 3 | Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60м. Развитие скоростных качеств. Игры с мячом. | 1 | 21.09 | |  |
| 4 | Бег с ускорением от 40 до 60м. Тестирование бега на 30м. Развитие скоростных способностей. Игры с мячом. | 1 | 28.09 | |  |
| 5 | Эстафетный бег. Минутный бег. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в беге. | 1 | 05.10 | |  |
| 6 | Тестирование челночного бега 3х10м. Старты из различных исходных положений. Игры с мячом. | 1 | 12.10 | |  |
| 7 | Бег на результат - 60 м. Развитие скоростных способностей. Круговая тренировка Игры с мячом. | 1 | 19.10 | |  |
| 8 | Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом. | 1 | 26.10 | |  |
| 9 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты со скакалками, мячами. | 1 | 02.11 | |  |
| 10 | Тестирование прыжка в длину с разбега. Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 09.11 | |  |
| 11 | Техника метания малого мяча в цель на месте и с разбега. | 1 | 16.11 | |  |
| 12 | Тестирование техники метания малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами. | 1 | 23.11 | |  |
| 13 | Техника метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами. | 1 | 30.11 | |  |
| 14 | Тестирование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 07.12 | |  |
| 15 | Подвижные игры. | 1 | 14.12 | |  |
| 16 | Гимнастика. Охрана труда на уроках. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевой шаг. Развитие координационных способностей. | 1 | 21.12 | |  |
| 17 | Выполнение команд в строю. Размыкание и смыкание на месте Бег «Змейкой». Овладение организаторскими умениями – подача команд. | 1 | 28.12 | |  |
| 18 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроения на месте. Акробатические комбинации. Выполнение упражнения «планка». | 1 | 11.01 | |  |
| 19 | Составление простейших акробатических комбинаций. Подача команд, демонстрация упражнений. Акробатические комбинации – 2 кувырка вперёд слитно. | 1 | 18.01 | |  |
| 20 | Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы и бега. Акробатические комбинации – «мост» из положения стоя с помощью. | 1 | 25.01 | |  |
| 21 | Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с партнёром. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. | 1 | 01.02 | |  |
| 22 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. «Угол» на гимнастической стенке. | 1 | 08.02 | |  |
| 23 | Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря (скамейки, обручи, скакалки, маты) | 1 | 15.02 | |  |
| 24 | Общеразвивающие упражнения с различными способами сочетания рук и ног Тест на гибкость Игра эстафета со скакалками, с набивными мячами. | 1 | 20.02 | |  |
| 25 | Техника выполнения опорного прыжка. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками. Игра эстафета. | 1 | 01.03 | |  |
| 26 | Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Игра – эстафета с передачей легкоатлетической палочки. | 1 | 15.03 | |  |
| 27 | Развитие двигательных качеств. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | 22.03 | |  |
| 28 | Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом. | 1 | 29.03 | |  |
| 29 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Игры с мячом. | 1 | 05.04 | |  |
| 30 | Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом. | 1 | 12.04 | |  |
| 31 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт от30 до 40м. Эстафетный бег. Игры эстафеты. | 1 | 19.04 | |  |
| 32 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты со скакалками, мячами. | 1 | 26.04 | |  |
| 33 | Развитие скоростных способностей. Игры с малым мячом. | 1 | 17.05 | |  |
| 34 | Силовые упражнения. Круговая тренировка. | 1 | 24.05 | |  |
| 35 | Повторение пройденного. Спортивные игры. | 1 | 31.05 | |  |
|  | **Итого** | **35** |  | |  |

**III.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ№1. Размеры зала 25х9,5м.

Зал оборудован четырьмя баскетбольными щитами и разметкой для проведения тренировочных и игровых занятий по баскетболу. Имеются мужская и женская раздевалки , а также помещение для хранения инвентаря. Необходимый инвентарь для проведения занятий(баскетбольные мячи, фишки, конусы, секундомеры, игровой счетчик) имеется в наличии. Тренировочные занятия ученики должны посещать в личной спортивной форме и удобной спортивной обуви.

**IV.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И.

2.Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).

3.Физическая культура 6-7 класс Изд. «Просвещение» 2010 Автор: А.П.Матвеев.

4.Физическая культура 7 класс Изд. «Просвещение» 2011Авторы: М.Я. Виленский,, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова

5.Физическая культура 9 класс Изд. «Просвещение» 2011Авторы: М.Я. Виленский,, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова

6.Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль: Автор: Лях В.И.

Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2008.