

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с.Поддубровка
Усманского муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом по МБОУ ООШ с. Поддубровка
№ 82 от 29.08.2020г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«ОФП»**

(общая физическая подготовка)

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
основной общеобразовательной школы с. Поддубровка
Усманского муниципального района Липецкой области
на 2020-2021 учебный год**

СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Раздел	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	4
3	Календарный учебный график	6
4	Содержание программы	7
5	Планируемые результаты	8
6	Оценочные и методические материалы	8
7	Организационно-педагогические условия	9
8	Литература	10
9	Рабочие программы: - учебный курс «Легкая атлетика» - учебный курс «Лыжи» - учебный курс «Спортивные игры»	приложение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (далее-ОФП) составлена на основании следующих документов:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 №30468);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г №189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Положения о разработке, содержании и утверждении дополнительных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы с. Поддубровка Усманского района Липецкой области;
- А.П. Матвеева, М.Я. Виленского, В.И. Ляха, Физическая культура 5-9 класс. Просвещение, 2014г

Направленность программы

Развивающая программа по общей физической подготовке имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является неотъемлемой частью физического развития и становления личности. Постоянное занятие физической подготовкой способствует укреплению и сохранению здоровья, развитию физических способностей и повышению работоспособности, содействует всестороннему развитию личности. Занятия в секции ОФП является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. В связи с ухудшением

состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

ОФП представляет собой систему занятий физическими упражнениями, направленную на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности и сдаче норм ГТО.

Цель программы: обучить учащихся 5-9 классов навыкам двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи:

- обучить техническим и тактическим приемам легкой атлетики и лыжной подготовке;
- воспитывать привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.
- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся.

Программа и построена на основополагающих принципах физической культуры:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- 5) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 6) систематическое проведение занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Программа рассчитана на детей 5-9 классов

Сроки реализации программы:

Дополнительная общеразвивающая программа разработана для обучающихся 1года обучения.

Режим занятий: 1 занятие в неделю.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий;
- теоретические, практические, комбинированные;
- занятия оздоровительной направленности;

- праздники;
- соревнования;
- эстафеты.

Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно-игровой форме. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях.

2. Учебный план

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» (общая физическая подготовка) состоит из 3 разделов, отражающие этапы овладения основными навыками и умениям.

- 1. Раздел «Легкая атлетика»** обеспечивает освоение способов двигательной деятельности (бега, прыжков, метания), которые содействует освоению основ рациональной техники движения, обогащает двигательный опыт ребенка. В данном разделе изучаются основы бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность, обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям. Уделяется большое внимание физическим упражнениям, их влиянию на здоровье и работоспособностей детей.
- 2. Раздел «Лыжи»** обеспечить освоение техники лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового), технику спуска с гор и торможений. В разделе представлена техника преодоления бугров и спусков. В разделе изучается техника и тактика лыжника-гонщика, упражнения на развитие силы.
- 3. Раздел «Спортивные игры»** обеспечить освоение техники ведения мяча (баскетбол, футбол), приема мяча снизу, сверху, подача мяча (верхняя прямая подача, нижняя прямая подача) в волейболе. Научить правила игры в мини-футбол, баскетбол, волейбол, пионербол.

Учебный план занятий по общей физической подготовке

№	Наименование разделов	общее количество часов
I	Легкая атлетика	14
	Вводное занятие. Инструктажи.	0,5
	История развития легкоатлетического спорта.	0,5
	Гигиена спортсмена и закаливание	1
	Места занятий, их оборудование и подготовка.	0,5
	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	0,5
	Общая физическая и специальная подготовка.	3
	Изучение отдельных элементов техники бега.	7
	Сдача нормативов	1
II	Лыжная подготовка	13

	Вводное занятие. Инструктажи	0,5
	История развития лыжного спорта.	0,5
	Гигиена спортсмена и закаливание	1
	Места занятий, их оборудование и подготовка.	0,5
	Техника безопасности во время занятий лыжами.	0,5
	Общая физическая и специальная подготовка.	3
	Изучение отдельных элементов техники ходьбы на лыжах.	7
3	Спортивные игры Изучение отдельных элементов техники подачи, ведения, приемов, броски мяча, передач мяча. Учебные игры с правилами соревнований.	6
	Сдача нормативов	1
	Сдача норм ГТО	1
	Итого часов	35

3.Календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» рассчитан на 2020-2021 учебный год продолжительностью 34 недели.

Организация занятий по дополнительной общеразвивающей программе «ОФП» осуществляется с соблюдением следующих требований: между началом занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв не менее 45 минут.

Начало учебного года

1 сентября 2020 года

Окончание учебного года

27 мая 2021 года

Продолжительность учебного года
1 четверть - со 1 сентября по 1 ноября
2 четверть - с 9 ноября по 29 декабря
3 четверть – с 11 января по 24 марта
4 четверть – с 1 апреля по 27 мая.

Количество учебных недель в году – 34 недели

Выходные дни и праздники: 4 ноября, 1 января, 7 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 3, 9, 10 мая

Сроки промежуточной аттестации – на последнем занятии по каждому курсу.

4. Содержание программы

Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического и лыжного спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. 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

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, спортивными играми и лыжами. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в спортивных играх, а также в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия:

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах;
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты;
- упражнение на развитие силы;
- упражнение на развитие общей выносливости.

Изучение отдельных элементов техники бега и ходьбы на лыжах.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на длинные дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

6. Обучение технике скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового шага.

7. изучение упражнений для спуска с гор и торможений.

Изучение отдельных элементов техники игры в волейбол (пионербол), баскетбол (стритбол), волейбол.

Стойки игрока, перемещение в стойке, приемы мяча, подача мяча, ведение мяча, броски мяча. Игра в защите и в нападении. Учебная игра в «пионербол», стритбол.

Соревнования согласно календарному плану.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

5. Планируемые результаты

В результате освоения курса «Легкая атлетика» обучающиеся должны знать:

- техники спортивной ходьбы,
- технику бега на короткие и средние дистанции,
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции,
- технике эстафетного бега,
- кроссовую подготовку.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания

уметь:

применять полученные знания на соревнованиях по легкой атлетике.

В результате освоения курса «Лыжи» обучающиеся должны знать:

-технику скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового шага.

- упражнения для спуска с гор и торможений

уметь:

- правильно применять полученные знания на лыжной трассе.

В результате освоения курса « Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

техники ведения мяча(баскетбол, футбол),
правила приема мяча снизу, сверху,
подача мяча (верхняя прямая подача, нижняя прямая подача) в волейболе.
правила игры в мини-футбол, баскетбол, волейбол, пионербол.

уметь:

-играть в защите и в нападении, играть в «пионербол», стритбол

-применять полученные знания на соревнованиях.

5. Оценочные и методические материалы

Формой промежуточной аттестации по курсу «Легкая атлетика» являются выполнение нормативов:

Бег на средние дистанции 300-500 м.

Бег на длинные дистанции 400-500 м.

Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.

Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м.

Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.

Кроссовый бег 1000 м.

Челночный бег 3x10 м.

Формой промежуточной аттестации по курсу «Лыжи» является проведение соревнований.

Формой промежуточной аттестации по курсу «Спортивные игры» является проведение соревнований

Соревнования проходят с максимальным охватом занимающихся при делении команд на равные составы с целью контроля тактической подготовки обучающихся.

7. Организационно-педагогические условия

Педагог дополнительного образования имеет средне- специальное педагогическое образование в области физической культуры. Имеет стаж работы 38 лет, первую квалификационную категорию.

Регулярно проходит курсы повышения квалификации и как преподаватель физической культуры («Совершенствование процесса физического воспитания в образовательных организациях в условиях ФГОС с учётом общественно-ориентированного образования»).

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал;
- Лыжная трасса

Материально-техническая база для реализации программы:

Зал для общей физической подготовки оборудован:

- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Мячи для метания; футбольные,
- Волейбольные мячи
- Мячи набивные 2 кг
- Гранаты;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с корзинами;
- Секундомер;
- Обручи;

- футбольные ворота,
- учебные стойки
- разметочные конусы и фишки.

8. Литература

Информационно-методическое обеспечение программы:

1. Матвеев А.П, В.И.Лях, В.Я.Виленский , Физическая культура 5-9классы. М.2014г
2. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБОУ ООШ с. Поддубровка
№ 82 от 29.08.2020г.

**Рабочая программа учебного курса
«Легкая атлетика»
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»
(общая физическая подготовка)
для учащихся 11-15 лет**

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Педагог дополнительного образования
Матьцина О.Н.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Легкая атлетика»

В результате освоения курса «Легкая атлетика» обучающиеся должны знать:

- техники спортивной ходьбы,
- технику бега на короткие и средние дистанции,
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции,
- технике эстафетного бега,
- кроссовую подготовку.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания

уметь:

применять полученные знания на соревнованиях по легкой атлетике.

Формы подведения итогов реализации учебного курса «Легкая атлетика»

На последнем занятии проводится промежуточная аттестация в форме выполнения нормативов.

2. Содержание учебного курса «Легкая атлетика»

Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. 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

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия:.

-упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,

- общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах;
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты;
- упражнение на развитие силы;
- упражнение на развитие общей выносливости.

Изучение отдельных элементов техники бега .

- 1.Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на длинные дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

3. Тематическое планирование учебного курса «Легкая атлетика»

№	Тема занятия	количество часов
1	Вводное занятие. Инструктажи.	1
2	История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание	1
3	Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой . Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.	1
4	Общая физическая и специальная подготовка. -упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег	1

	со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. -общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов,	
5	- прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; -гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;	1
6	-упражнения с предметами: со скакалками и мячами, на гимнастических снарядах - акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки;	1
7	Изучение отдельных элементов техники бега. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).	1
8	Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).	1
9	Изучение техники бега на короткие дистанции	1
10	Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).	1
11	Кроссовая подготовка	1
12	Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1
13	Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м.	1
14	Сдача нормативов	1

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБОУ ООШ с. Поддубровка
№ 82 от 29.08.2020г.

**Рабочая программа учебного курса
«Лыжи»
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»
(общая физическая подготовка)
для учащихся 11-15 лет**

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Педагог дополнительного образования
Матыцина О.Н.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Лыжи»

В результате освоения курса «Лыжи» обучающиеся должны знать:

-технику скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового шага.

- упражнения для спуска с гор и торможений

уметь:

- правильно применять полученные знания на лыжной трассе.

Формы подведения итогов реализации учебного курса «Лыжи»

Проведение соревнований, лыжных кроссов.

2.Содержание учебного курса

История развития лыжного спорта.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий лыжным спортом и соревнований.

Техника безопасности во время занятий лыжами. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в лыжных гонках.

Общая физическая и специальная подготовка.

- упражнение на развитие силы;

- упражнение на развитие общей выносливости.

Изучение отдельных элементов техники бега и ходьбы на лыжах:

-обучение технике скользящего шага,

-обучение технике попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного шага.

-обучение технике полуконькового, конькового шага.

- изучение упражнений для спуска с гор и торможений.

3.Тематическое планирование учебного курса «Лыжи»

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов
1	Вводное занятие. Инструктажи .История развития лыжного спорта.	

		1
2	Гигиена спортсмена и закаливание	1
3	Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника безопасности во время занятий лыжами.	1
4	Общая физическая и специальная подготовка.	1
5	- упражнение на развитие силы;	1
6	- упражнение на развитие общей выносливости.	1
7	Изучение отдельных элементов техники ходьбы на лыжах.	1
8	обучение технике скользящего шага	1
9	обучение технике попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, шага. одновременно одношажного, одновременно двухшажного	1
10	обучение технике попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, шага. одновременно одношажного, одновременно двухшажного	1
11	обучение технике полуконькового, конькового шага.	1
12	изучение упражнений для спуска с гор и торможений	1
13	отработка навыков спуска с гор и торможений	1

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБОУ ООШ с. Поддубровка
№ 82 от 29.08.2020г.

**Рабочая программа учебного курса
«Спортивные игры»
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»
(общая физическая подготовка)
для учащихся 11-15 лет**

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Педагог дополнительного образования
Матыцина О.Н.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Спортивные игры»

В результате освоения курса « Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

техники ведения мяча(баскетбол, футбол),
правила приема мяча снизу , сверху,
подача мяча (верхняя прямая подача, нижняя прямая подача) в волейболе.
правила игры в мини-футбол, баскетбол, волейбол, пионербол.

уметь:

-играть в защите и в нападении, играть в «пионербол», стритбол
-применять полученные знания на соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации учебного курса «Спортивные игры»

Проведение соревнований.

2.Содержание учебного курса

Изучение отдельных элементов техники игры в волейбол (пионербол), баскетбол (стритбол).

Стойки игрока, перемещение в стойке, приемы мяча , подача мяча, ведение мяча, броски мяча.

Игра в защите и в нападении.

Учебная игра в «пионербол», стритбол.

Соревнования согласно календарному плану.

3.Тематическое планирование учебного курса «Спортивные игры»

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов
1	Вводное занятие. Инструктажи . Стойки игрока, перемещение в стойке .Изучение отдельных элементов техники подач.	1
2	Спортивные игры Изучение отдельных элементов ведения, приемов, броски мяча, передач мяча.	1
3	Игра в защите и в нападении. Учебные игры с правилами соревнований Пионербол	1
4	Учебные игры с правилами соревнований Волейбол	1

5	Учебные игры с правилами соревнований Баскетбол	1
6	Учебная игра в стритбол.	1
7	Сдача нормативов	1
8	Сдача норм ГТО	1