****

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной секции « ОФП» составлена на основе:

* Закон РФ «Об образовании»;
* Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ;
* Примерные требования к программам дополнительного образования от 11.12.2006 № 06-1844
* «Комплексная программа физического воспитания 1-11классы» В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва «Просвещение»- 2012г.

Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Срок реализации программы 1 год.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у учащихся в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Программа рассчитана на учащихся 12-15 лет.

**Основная цель программы:**

Всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

**Задачи:**

укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

содействие правильному физическому развитию;

повышение уровня общефизической подготовленности;

развитие специальных физических способностей, необходимых в соревновательной деятельности;

приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в области физической культуры;

воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, учителями, классными руководителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Сроки реализации образовательной программы: 2022-2023 учебный год.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте учащиеся наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально-этические нормы, психологические, входят в основу развития личности.

Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования. Основной показатель работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Место проведения:

спортивный зал,

спортивная площадка школы

Средствами обучения являются, набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

**Планируемые результаты.**

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

* исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Ожидаемый педагогический результат

Обучающийся научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**Содержание программы**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

(в процессе занятий)

***Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.***

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

***Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Работа сердечно- сосудистой системы . Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

***Тема 1.3 Гигиеназакаливания. Режимы тренировачных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.***

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировачных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

**Раздел 2. Физическая подготовка**

***Тема 2.1 Общая физическая подготовка.***

***Упражнения для развития выносливости:***

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:***

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з скакалку на время.

***Упражнения для развития скоростных способностей:***

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

***Упражнения для развития гибкости:***

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения на гимнастических скамейках.

***Упражнения на развитие силовой выносливости:***

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимн.скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

**Раздел 3. Техническая подготовка (на основе лёгкой атлетики)**

***Тема 3.1 Техника спринтерского бега.***

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем

темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

***Тема 3.2 Техника бега на длинные дистанции.***

Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег

с изменением темпа; Бег с отягощеним ( грузом на ногах). Бег по сложно

пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

***Тема 3.3 Техника прыжка в длину с места.***

Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую

Резинку. Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с

приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

***Тема 3.4 Техника поднимания туловища из положения лёжа.***

Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах;

Поднимание туловища на наклонной доске ( под углом 45 градусов);

Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях.

Поднимание туловища на скорость;

Поднимание туловища на гимнастической скамейке;

Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек.

***Тема3.5 Техника подтягивания на высокой перекладине.***

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высокой

Перекладине различными способами, хватом ( снизу, сверху, широким, узким,

средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой

перекладине с отягощеним (с грузом).

***Тема 3.6 Техника наклона вперед из положения сидя на полу.***

Наклон из положения лёжа на полу; наклон из положения сидя с помощью

партнёра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны

назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя

ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра;

наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны;

наклоны из положения сидя по линейке на результат.

**Раздел 4. Спортивные игры**

***Тема 1*. Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; учебная игра.

***Тема 2.* Футбол:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; учебная игра.

***Тема 3*. Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.

**Раздел 5. Участие в соревнованиях.**

Контрольные тесты и испытания. Соревновательная деятельность. Сдача норм ВСФК ГТО.

**Раздел 4. Тактическая подготовка**

***Тема 4.1 Контрольные тесты и испытания.***

Бег 30,60 метров на результат;

Бег 1000-3000метров на результат;

Прыжки в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа ( девушки) на результат;

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. на результат;

Наклон изположения стоя на результат.

Метание мяча, гранаты на результат.

***Тема 4.2 Соревновательная деятельность.***

Соревнования в беге на короткие дистанции;

Соревнования в беге на длинные дистанции;

Соревнования по подтягиванию;

Соревнования на гибкость (наклон вперёд из положения сидя);

Соревнования на пресс (из положения лёжа на лопатках);

Соревнования по прыжкам в длину с места;

Соревнования по отжиманию (сгибание разгибание рук в упоре лёжа)

Соревнования по метанию мяча, гранаты на дальность.

**Оценка качества реализации**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» осуществляется контроль образовательной деятельности, включающий входной контроль, рубежный и итоговый.

Контроль образовательной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса и позволяет оценить реальную результативность совместной деятельности педагога и обучающегося.

***Входной контроль*** состоит в определении способностей обучающихся и его готовности к занятиям лёгкой атлетикой. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

***Рубежный контроль***достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в соревнованиях. Результаты рубежного контроля используются для оценки достижений обучающихся и дальнейшего отбора в сборную школы.

***Итоговый контроль***результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме контрольных соревнований на Спартакиаде общеобразовательных учреждений.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование образовательной программы дополнительного образования | Число недель | Количество часов |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| 1. | Теоретические сведения |  | В процессе занятий. |
| 2. | Физическая подготовка на основе лёгкой атлетики. |  | 46ч. |
| 3. | Волейбол |  | 8ч. |
| 4. | Баскетбол |  | 8ч. |
| 5. | Футбол |  | 6ч. |
| **Итого:** | | 34 | 68ч. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Дата** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
| 1 | **Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики)- 32 ч.**  Правила ТБ на занятиях по ОФП на спортивной площадке. История возникновения и развития физической культуры. Бег с высокого старта 30, 40, 50м. Повторноепробегание отрезков. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. |  |  |  |
| 2 | Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.  ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции, повторный бег. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. |  |  |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Старты из различныхи.п. Специальные беговые упражнения. Бег 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. |  |  |  |
| 4 | Гигиена спортсмена и закаливание.  Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции. Финиширование. |  |  |  |
| 5 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60 м. на результат. |  |  | зачет |
| 6 | Знания о ВФСК ГТО.  Бег в равномерном темпе до 10-15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 7 | Бег в равномерном темпе до 10-15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости |  |  |  |
| 8 | Бег в равномерном темпе до 10-15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости |  |  |  |
| 9 | Характеристика двигательных качеств.  Преодоление военной полосы препятствий. Развитие силовой выносливости. |  |  |  |
| 10 | Бег на результат 1500-2000м.  Развитие выносливости. |  |  | зачет |
| 11 | Техника метания мяча. Метание в цель. Эстафеты с мячом. |  |  |  |
| 12 | Метание мяча на дальность. Техника метания мяча с 5-7 шагов разбега.  Спортивные эстафеты. |  |  |  |
| 13 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Зачет. |  |  |  |
| 14 | Техника метания гранаты. Спортивные игры. |  |  |  |
| 15 | Метание гранаты с 5-7 шагов разбега. Эстафеты. |  |  |  |
| 16 | Совершенствование техники метания гранаты. Зачет. |  |  | зачет |
| 17 | Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.  Развитие скоростно-силовых способностей. Разнообразные прыжки, многоскоки. |  |  |  |
| 18 | ОРУ в движении. Самоконтроль, из чего он состоит. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 19 | Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку разными способами. |  |  |  |
| 20 | Прыжок в длину с места на результат. Спортивная игра. |  |  | зачет |
| 21 | Координационные способности. Челночный бег. Эстафеты. |  |  |  |
| 22 | Челночный бег 3х10 м. Зачет. |  |  |  |
| 23 | Развитие силы рук, ног: отжимания, упражнения с отягощениями, приседания в парах, выпрыгивания из упора присев. |  |  |  |
| 24 | Силовые способности. |  |  |  |
| 25 | Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. |  |  |  |
| 26 | Отжимания в упоре лежа на полу. Зачет. |  |  | зачет |
| 27 | Развитие гибкости. Наклоны, растяжки, упражнения на гимнастической стенке.упражнения в парах, пружинистые наклоны. |  |  |  |
| 28 | Развитие гибкости. Наклоны, растяжки, упражнения на гимнастической стенке.упражнения в парах, пружинистые наклоны. |  |  |  |
| 29 | Развитие гибкости. Наклоны, растяжки, упражнения на гимнастической стенке.упражнения в парах, пружинистые наклоны. |  |  |  |
| 30 | Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений.  Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке. Зачет. |  |  | зачет |
| 31 | Упражнения на пресс. Спортивные Эстафеты. |  |  |  |
| 32 | Пресс за 1 минуту. Зачет. |  |  |  |
| 33 | **Волейбол – 8ч.**  Стойки, передвижения игрока. Правила игры. |  |  |  |
| 34 | Прием и передача мяча сверху. Координационные способности. |  |  |  |
| 35 | Прием и передача мяча снизу. Силовые способности. |  |  |  |
| 36 | Прием и передача мяча сверху, снизу. Учебная игра. |  |  |  |
| 37 | Совершенствование приема и передачи мяча сверху, снизу. Нижняя прямая подача. |  |  |  |
| 38 | Режимы тренировочных занятий и отдыха.  Подачи мяча. Учебная игра. |  |  |  |
| 39 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  |  |  |
| 40 | Совершенствование изученных приемов. Учебная игра. |  |  |  |
| 41 | **Баскетбол - 8 ч.**  Правила игры. Стойки, передвижения игрока. Эстафеты с мячом. |  |  |  |
| 42 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Координационные способности. |  |  |  |
| 43 | Ведение мяча правой и левой рукой. Силовые способности. |  |  |  |
| 44 | Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. |  |  |  |
| 45 | Штрафной бросок. Скоростно- силовые способности. Учебная игра. |  |  |  |
| 46 | Совершенствование изученных приемов. Учебная игра. |  |  |  |
| 47 | Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. |  |  |  |
| 48 | Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Учебная игра. |  |  |  |
| 49 | **Футбол – 6 ч.**  Удары по неподвижному и катящему мячу. |  |  |  |
| 50 | Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. |  |  |  |
| 51 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы. |  |  |  |
| 52 | Ловля и отбивание мяча вратарем. Скоростно-силовые способности. |  |  |  |
| 53 | Совершенствование изученных приемов. Учебная игра. |  |  |  |
| 54 | Учебная игра. |  |  |  |
| 55 | **Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики) – 14 ч.**  Бег на короткие дистанции. Скоростные способности. |  |  |  |
| 56 | Старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафеты. |  |  |  |
| 57 | Развитие скоростных способностей. |  |  |  |
| 58 | Бег 30,60 м. Зачет. |  |  | зачет |
| 59 | Развитие выносливости. Переменный бег. |  |  |  |
| 60 | Кроссовая подготовка. |  |  |  |
| 61 | Бег с преодолением препятствий. |  |  |  |
| 62 | Бег 2000 м. на результат. |  |  | зачет |
| 63 | Прыжки. Метание мяча. |  |  |  |
| 64 | Разнообразные прыжки. Прыжки через скакалку. Спортивная игра. |  |  |  |
| 65 | Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 66 | Метение на дальность. Зачет. |  |  | зачет |
| 67 | Челночный бег. Координационные способности. |  |  |  |
| 68 | Челночный бег 3х10. Зачет. Спортивная игра. |  |  | зачет |
|  | **Всего 68 ч.** |  |  |  |

**Список используемой литературы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Автор | Издательство и год издания |
| 1 | «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов. | В.И.Лях, А.А.Зданевич | Просвещение, 2012г. |
| 2 | «Физическая культура 5-7 класс» | М.Я. Виленский | Просвещение, 2011г. |
| 3 | «Физическая культура 8-9 класс» | Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. | Просвещение, 2011г. |
| 3 | В.И. Лях «Тестовый контроль» | В.И. Лях | Просвещение,  2009г. |
| 4 | Оценка качества по ФК | А.П. Матвеев | Дрофа, 2000 |