

Пояснительная записка.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность: Программа включает в себя: формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры, участию в спортивных соревнованиях; расширение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; совершенствование умений управлять своими движениями, развитие навыков в быстром и экономичном передвижении, преодолении препятствий; гармоническому развитию детей и укрепление их здоровья.

Цель: Мотивация к здоровому образу жизни учащихся, занятию спортом, развитие физических качеств: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Задачи:

1. Сформировать понятия о значимости укрепления своего здоровья, ведении здорового образа жизни.
2. Подготовить разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.
3. Укрепить здоровье школьников, содействовать гармоничному, физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.
4. Усовершенствовать навыки базовых элементов спортивных игр.
5. Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Отличительная особенность ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организм в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот

уровень программного материала, который ему доступен. Она предусматривает проведение и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Возраст детей: с 10 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на один год обучения.

Форма и режим занятий: занятия будут проходить 2 раза в неделю по 80 минут с десятиминутным перерывом. Примерный численный состав группы 15-20 человек. В группе могут заниматься и мальчики и девочки с разным уровнем развития. Предусматривается индивидуальный подход, направленный на развитие детей, подготовленных слабее. Для детей более старшего возраста учитывается увеличение физической нагрузки. Основными формами занятий являются: беседы, упражнения на развитие быстроты, гибкости, подвижности.

Учитывая специфику данной программы на каждом занятии, преподаватель обращает внимание на следующие показатели:

- выполнение требований к одежде и обуви;
- выполнение питьевого режима;
- контроль за техникой выполнения базовых элементов;
- контроль за физической нагрузкой обучающихся;
- контроль за безопасной техникой выполнения упражнений;
- контроль взаимодействия с занимающимися (настроение, эмоции, самочувствие).

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

- 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, смелости, самообладания;
- интерес родителей к занятиям ребенка в секции.

Формы подведения итогов:

- организация и проведение школьных спортивных соревнований;
- участие в соревнованиях разного уровня.

Учебно-тематический план

№	Тема	Общее кол-во занятий	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий по ОФП.	2	2	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	2	-
3.	Легкая атлетика	24	-	24
4.	Лыжный спорт	26	-	26
5.	Спортивные игры	90	-	90
	ВСЕГО:	144	4	140

Содержание программы.

№	Тема		Форма	Содержание
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий по ОФП.	Теория	Беседа	Вводный инструктаж по ТБ. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки. Гигиена спортсмена и закаливания.

				Правила пользования спортивным инвентарем. Требования к одежде, обуви. Возможные травмы и их предупреждение. Знакомство с местами занятий.
2.	Ознакомление с правилами соревнований..	Теория	Беседа	Судейство соревнований в отдельных видах упражнений, спортивных игр.
3.	Легкая атлетика	Практика	Упражнения	Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, по прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на время на дистанции 30м, 60м и 100м. Бег на короткие и средние дистанции. Бег по пересечённой местности. С/и «Футбол». Тестирование.
4.	Лыжный спорт	Практика	Упражнения	Классические лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км и до 5км.
5.	Спортивные игры	Практика	Упражнения	Футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Удары по мячу. Тренировочная игра. Соревнования. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Перемещения и остановки. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие

				приёмы. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Учебно- тренировочная игра.
--	--	--	--	---

Методическое обеспечение: разработки занятий, бесед.

Техническое оснащение: спортивный зал, спортивная площадка школы, спортивные инвентарь.

Список литературы:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984 г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984 г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М.1982 г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М.1988 г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988 г.
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982 г.
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982 г.
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984 г.