Муниципальное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 4

г. Сочи

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол №\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / /

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ОФП и спортивные игры**

Для детей 9 -15 лет

( срок реализации 1 год)

Составитель: Молчанова Т.А.

Учитель физической культуры

2014 г.

*ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА*

Этот курс составлен на основе общей физической подготовки и спортивных играх. Актуальность программы в том, что дети ведут малоподвижный образ жизни, многие больны или просто ослаблены и не способны выполнять нормативы даже общеобразовательной школы, в связи с этим при распределении учебного времени больший упор сделан на двигательные действия и навыки: ОФП и спортивные игры.

Учебный материал представлен с учетом физического развития учащихся для основной группы здоровья и для детей с ослабленным здоровьем. Это позволяет дифференцировать подход к учащимся (индивидуально). Обеспечивает каждому доступ к занятиям физическими упражнениями, представляет разно-уровневый по сложности и субъективный по трудности усвоения материал программы, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических способностей.

**Цель** программы - всестороннее развитие личности, формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, повышение интереса к занятиям. Особое место в развитии детей должно отводится спортивным играм, которые помимо положительного влияния на здоровье, способствуют развитию других сфер жизни ребенка.

* В процессе игры дети следуют правилам и учатся анализировать конкретную ситуацию. Это способствует развитию аналитических способностей.
* Дети учатся действовать сообща, что способствует обретению навыков коммуникации.
* Подчинение правилам развивает силу воли, выдержку и самообладание.
* Спортивные игры дают возможность развить у детей чувство сопереживания.

Основной задачей данной программы является:

* а) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию детей. Эта задача должна быть в центре внимания всего педагогического коллектива, школьного врача и родителей. Эта задача решается на уроках физической культуры, а также при проведении различных физкультурно-оздоровительных и других мероприятий;
* б) здоровье – это такое состояние организма, которому свойственно не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие. Хорошее здоровье определяется нормальным расположением, устройством и правильным функционированием органов тела, отсутствием предрасположений к заболеваниям, приятным самочувствием;
* в) нормальное физическое развитие – это изменение строения и функций организма, происходящие в соответствии с ростом школьника.

Влияние спорта на развитие ребенка, бесспорно, положительное. Кроме каких-либо особенных воздействий на организм детей, все виды спорта учат поведению на соревнованиях. Как вести себя при победе и как при проигрыше. Воспитывает уважение к чужим победам и способность делать комплименты более успешным соперникам.

К тому же занятия спортом необязательно должны быть профессиональными. Если дети получают от занятий удовольствие, у них крепкое здоровье и красивая фигура, то это уже достаточное приобретение.

Физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию ребенка и подготовке его к дальнейшей самостоятельной жизни. Тогда как спорт, зачастую, является так называемой "школой жизни". В спорте ребенок учится не только играть в тот или иной вид игровой деятельности, но и работе в команде, тактике, стратегии, учиться проигрывать и побеждать, принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в жизни.

Программа рассчитана на 68 часов в год: 2 занятия в неделю по 1,5 часа.

**Содержание программы**

**Раздел 1: Теоретические сведения**.

1.Т.Б. на занятиях.

2. Влияние физических упражнений на организм человека.

3. Гигиена спортсмена.

4. ОФП - что это такое?

5. Самоконтроль, самочувствие.

6. Судейство

**Раздел 2: ОФП**

1.комплекс для развития силы

2.комплекс для развития гибкости

3.комплекс для развития координации

4.комплекс для развития выносливости

5.комплекс для развития быстроты

6.комплекс для развития прыгучести

7.комплекс для развития ловкости

**Раздел 3: Спортивные игры**

Волейбол

Баскетбол

Стрит бол

Гандбол

Футбол

**Требования к подготовке учащихся по программе:**

Совершенствовать игровой опыт. Повысить показатели физического развития. Научится применять в игре тактические действия в защите и нападении. В совершенстве владеть судейством.

**Литература**.

1. Спортивные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1995.

2. Правила соревнований по баскетболу. - М.: Физкультура и спорт, 2003.

3. Спортизация в общеобразовательной школе. - Л. И. Лубышева Москва 2009.

4. Волейбол.- Учебное пособие А. Г. Фурманов 2009.

5. Правила игры в гандбол. - Шиян В.М., Хрыпов А.Б., 2007.

6. Сборник элективных курсов.- Физическая культура А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е. Г. Хаустова.

***КТП***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **дата** | **примечание** |
| *1* | Т.Б. и правила поведения на занятиях в кружке. Спортивная форма. |  |  |
| *2* | Комплекс для развития ловкости. П./и «Салки» |  |  |
| *3* | Комплекс для развития быстроты. П./и «Лапта» |  |  |
| *4* | Комплекс для развития прыгучести. П./и « Перестрелка». |  |  |
| *5* | Комплекс для развития силы. П./и «Стремительный мяч». |  |  |
| *6* | Комплекс для развития выносливости. П./и «Чай- чай выручай». П./и « Перестрелка». |  |  |
| *7* | Комплекс для развития гибкости. П./и «Воробьи-вороны». П./и «Стремительный мяч». |  |  |
| *8* | Комплекс для развития координации. П./и «Белые медведи». П./и «Лапта» |  |  |
| *9* | Комплекс для развития ловкости.  **Волейбол.** Правила игры. Обучение передаче сверху. |  |  |
| *10* | Комплекс для развития быстроты. Обучение передаче сверху. |  |  |
| *11* | Комплекс для развития прыгучести. Обучение передаче мяча снизу. |  |  |
| *12* | Комплекс для развития силы. Обучение передаче мяча снизу. |  |  |
| *13* | Комплекс для развития выносливости. Обучение подаче мяча. |  |  |
| *14* | Комплекс для развития гибкости. Обучение подаче мяча. |  |  |
| *15* | Комплекс для развития координации. Обучение нападающему удару. |  |  |
| *16* | Комплекс для развития ловкости. Обучение нападающему удару. |  |  |
| *17* | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование передач и подачи. |  |  |
| *18* | Комплекс для развития быстроты. Совершенствование передачи и подачи. |  |  |
| *19* | Комплекс для развития прыгучести. Технико-тактические действия в защите. |  |  |
| *20* | Комплекс для развития силы. Технико-тактические действия в защите. |  |  |
| *21* | Комплекс для развития выносливости. Технико-тактические действия в нападении. |  |  |
| *22* | Комплекс для развития гибкости. Технико-тактические действия в нападении. |  |  |
| *23* | Комплекс для развития координации. **Баскетбол.** Правила игры. Обучение передачам мяча, ведению и перемещениям. |  |  |
| *24* | Комплекс для развития ловкости. Обучение передачам мяча и ведению. |  |  |
| *25* | Комплекс для развития быстроты. Обучение передачам мяча и броску в кольцо. |  |  |
| *26* | Комплекс для развития прыгучести. Обучение передачам мяча и броску в кольцо. |  |  |
| *27* | Комплекс для развития силы. Обучение передачам мяча и броску в кольцо. |  |  |
| *28* | Комплекс для развития выносливости. Совершенствование передач мяча, ведения и броска в кольцо. |  |  |
| *29* | Комплекс для развития гибкости. Совершенствование передач мяча, ведения и броска в кольцо. |  |  |
| *30* | Комплекс для развития координации. Совершенствование передач мяча, ведения и броска в кольцо. |  |  |
| *31* | Комплекс для развития ловкости. Технико-тактические действия в защите. |  |  |
| *32* | Комплекс для развития быстроты. Технико-тактические действия в защите. |  |  |
| *33* | Комплекс для развития прыгучести. Технико-тактические действия в нападении. |  |  |
| *34* | Комплекс для развития силы. Технико-тактические действия в нападении. |  |  |
| *35* | Комплекс для развития выносливости. **Гандбол.** Обучение игры в гандбол, стойка гандболиста, передача мяча на месте. Правила игры. |  |  |
| *36* | Комплекс для развития гибкости. Ведение мяча высокой и средней стойки. |  |  |
| *37* | Комплекс для развития координации. Передача мяча на месте и в движении. |  |  |
| *38* | Комплекс для развития ловкости. Ведение мяча, бросок по воротам с 9 метрам. |  |  |
| *39* | Комплекс для развития ловкости. Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |  |
| *40* | Комплекс для развития быстроты. Ведение мяча с изменением направлениям, ускорение, обводка. |  |  |
| *41* | Комплекс для развития прыгучести. Обучение перехвата мяча и быстрая атака. |  |  |
| *42* | Комплекс для развития силы. Обучение перехвату мяча, игра в защите, в нападении. |  |  |
| *43* | Комплекс для развития выносливости. Обучение пенальти с 7 метров. |  |  |
| *44* | Комплекс для развития гибкости. Обучение розыгрыша со штрафного броска с 9 метров. |  |  |
| *45* | Комплекс для развития координации. Обучение групповой и индивидуальной защите. |  |  |
| *46* | Комплекс для развития ловкости. Двухсторонняя игра. Судейство. |  |  |
| *47* | Комплекс для развития ловкости. Двухсторонняя игра. Судейство. |  |  |
| *48* | Комплекс для развития быстроты. **Футбол.** Обучение игре в футбол, стойки, передачи мяча на месте. Правила игры. |  |  |
| *49* | Комплекс для развития прыгучести. Ведение мяча и передачи в движении. |  |  |
| *50* | Комплекс для развития силы. Совершенствование передач и ведения. |  |  |
| *51* | Комплекс для развития выносливости. Совершенствование передач и ведения. |  |  |
| *52* | Комплекс для развития гибкости. Тактика защиты индивидуальная. |  |  |
| *53* | Комплекс для развития координации. Тактика защиты групповая. |  |  |
| *54* | Комплекс для развития ловкости. Тактика нападения индивидуальная. |  |  |
| *55* | Комплекс для развития ловкости. Тактика нападения групповая. |  |  |
| *56* | Комплекс для развития быстроты. Технико-тактические действия в защите. |  |  |
| *57* | Комплекс для развития прыгучести. Технико-тактические действия в защите. |  |  |
| *58* | Комплекс для развития силы. Технико-тактические действия в нападении. |  |  |
| *59* | Комплекс для развития выносливости. Технико-тактические действия в нападении. |  |  |
| *60* | Комплекс для развития гибкость. Технико-тактические действия в нападении. |  |  |
| *61* | Комплекс для развития координации. **Стрит бол.** Правила игры. |  |  |
| *62* | Комплекс для развития ловкости. Комбинации игры в нападении. |  |  |
| *63* | Комплекс для развития ловкости. Комбинации игры в защите. |  |  |
| *64* | Комплекс для развития быстроты. Бросок в кольцо. |  |  |
| *65* | Комплекс для развития прыгучести. Соревнования по гандболу. |  |  |
| *66* | Комплекс для развития силы. Соревнования по футболу. |  |  |
| *67* | Комплекс для развития выносливости. Соревнования по баскетболу. |  |  |
| *68* | Комплекс для развития гибкость. Соревнования по волейболу. |  |  |

Согласовано Согласовано

Протокол заседания МО учителей Заместитель директора по УВР

естественнонаучных дисциплин,

физической культуры и ОБЖ

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / /