

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 25  
З.С. Бузоева  
от « 30 » 2021 г.



**Рабочая программа  
Школьного спортивного клуба  
«Спортивная карусель»**

Составила программу: Томаева С.А.

2021-2022 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Аннотация**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Очень важно при составлении комплекса ОФП избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

ОФП является прекрасным инструментом для укрепления здоровья. При регулярных занятиях ОФП увеличиваются сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая система организма.

## **Актуальность программы**

Занятия в секции «спортивного клуба » (общей физической подготовки) являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции , на основе современных научных данных ,а так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

## **Цель программы:**

создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

## **Задачи программы:**

### Образовательные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- формировать знания об основах физкультурной деятельности

### Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

### Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

## **Содержание и методические рекомендации по организации образовательного процесса Обучение проводится в двух направлениях:**

- теоретическом
- функциональном

### **В рамках данной программы реализуются следующие педагогические идеи:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

### **Педагогические принципы, положенные в основу программы:**

- систематичности
- доступности
- индивидуальности
- последовательности
- учёта уровня развития интересов учащихся и возрастных особенностей
- формирования основ здорового образа жизни, укрепление

### **Способы определения ожидаемых результатов**

- тестовый
- соревновательный

### **Виды контроля**

- промежуточная аттестация
- итоговая аттестация

## **Ожидаемые результаты**

1. Создание безопасных условий для обеспечения охраны и укрепления здоровья, полноценного физического развития.
2. Повышение культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.
3. Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, плоскостопием и нарушениями осанки.
4. Социальная адаптация (средствами образования) детей с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья.
5. Увеличение количества обучающихся, отказавшихся от вредных привычек.
6. Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни и рациональной двигательной активности
7. Использование всех возможностей пропаганды здорового образа жизни.
8. Разработка и внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья детей в практику работы образовательного учреждения.

## **Формы и методы обучения и воспитания**

### **Формы деятельности**

- групповая

### **Методы организации процесса обучения:**

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования.

### **При реализации программы применяются:**

- дифференцированный подход
- практическое приучение к развитию физических качеств
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты
- анализ и обобщение изучаемого материала

## Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки

В результате освоения обязательного минимума содержания дополнительного образования «Общая физическая подготовка» учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе согласуются с требованиями Государственного стандарта. При итоговой аттестации учащиеся ОФП должны выполнить не менее 70% требований программы.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.



## Условия реализации программы

**Психологические условия реализации программы** - для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

### *Задачи психологической подготовки:*

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;

- выявить наиболее дисциплинированных, двигательно–активных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

- **Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:** спортивный зал, оборудования, спортивный инвентарь

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

## Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3	Втягивающая тренировка	1	Специальные упражнения, свободная практика.
4	Физподготовка.	1	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
5	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	ОФП. Совершенствование техники бега.
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
8	Интервальная тренировка -	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.

	волейбол		
9	Освоение техникой передвижений.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
10	Освоение техники приемов и передач мяча	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений.
11	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	1	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.
12	Освоение техники прямого нападающего удара	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3
13	Овладение тактикой игры в нападении.	1	Выполнение подач в определенные зоны.
14	разбега в вертикальную	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов

			разбега, с постепенным увеличением расстояния.
15	Метание в полной координации на дальность.	1	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
16	Сдача контрольного норматива.	1	Метание мяча 150г на результат
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
18	Работа попеременным ходом с палками	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
19	Перемещения на лыжах по	1	Прохождение дистанции в полной координации

	пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км		
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2 ступень – 3км на время или 5км без учета времени.
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями



26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	1и 2 ступень – прыжки с места на результат.
28	Упражнения на развитие гибкости	1	Упражнения с широкой амплитудой движения.

	с помощью партнера.		Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

	и без (махи, рывки, наклоны).		Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
34	Итоговые занятия	1	Показательные групповые и индивидуальные выступления.

## **Правила безопасности и санитарно - гигиенические требования**

Разные виды тренировок - акробатика, гимнастика, подвижные игры и т.д.- требует тщательного соблюдения правил безопасности и санитарно - гигиенических требований на кружковых занятиях.

Чтобы работа была абсолютно безопасной, для этого надо заранее планировать свою работу, в противном случае, нарушая правила безопасности может привести к травмам.

Перед началом всякого действия изучаются инструкции, которые необходимо соблюдать.

- Учащиеся должны иметь спортивную форму.
- Внимательно слушать учителя тренера.
- Технически правильно выполнять упражнения.
- Проходить диспансеризацию.
- Принимать душ после тренировок.

## Список литературы

### **Для педагогов:**

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
3. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
4. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
5. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
6. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
7. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань.1998

### **Для обучающихся:**

1. Евсеев Ю.И. «Физическая культура» учебник . Ростов на Дону «Феникс» 2010.
2. Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика, МГИУ, 2008.
3. Деревлева, Е.Б. Гимнастическая аэробика, М.: Чистые пруды, 2008.
4. Кесаревская Л.Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников. М.: Чистые пруды, 2006
5. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика» М.2009.
6. Люси Бурбо. Фитбол. 10 минут в день. М.: Феникс, 2005.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для СПО. М.: Академия, 2008.