ОГБОУ СПО «Смоленский индустриальный техникум»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании предметной (цикловой)  комиссии гуманитарных дисциплин  Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.С. Щедов  29 августа 2013 г. \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Мешков | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор ОГБОУ СПО  «Смоленский индустриальный техникум»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Мешков  1 сентября 2013 г. |  |

**ПРОГРАММА**

**КРУЖКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Общая физическая подготовка»**

Всего: 148 часов

## Разработал: преподаватель Грачёв Михаил Николаевич

### г. Смоленск

2013 год

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе программы внеклассной работы Министерства Просвещения 2000 года с изменениями и имеющейся материальной базы.

Занятия в кружке ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью:

 укрепления здоровья и закаливания обучающихся,

 достижения всестороннего развития,

 приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,

 формирование моральных и волевых качеств обучающихся.

Заниматься в секции может каждый студент, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого студента, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье студента, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который студенты изучают на уроках физической культуры в техникуме. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличительной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с студентом, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом(по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях ; по результатам контрольных упражнений. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию студентов на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у студентов необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта( легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры , подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя кружка) и судейства соревнований. Кружковцем, получившим звание судьи и инструктора по спорту и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

**Тематический план кружка ОФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Сроки проведения | Количество часов | Наименование учебных элементов |
| 1 | Сентябрь-октябрь-ноябрь | 42 | Тема №1  Спортивные игры (баскетбол) |
|  |  | 2 | Теория: Правила игры в баскетболе, инвентарь и оборудование. |
|  | 2 | Стойка защитника и нападающего в баскетболе. |
|  | 2 | Бег с изменением направления движения, зигзагом, змейкой. |
|  | 2 | Обучение техники передач мяча и ловли мяча двумя руками. |
|  | 2 | Бег различными способами (приставным шагом, скрестным шагом, спиной). |
|  | 2 | Перемещение в сочетании с передачами и ловлей мяча двумя руками. |
|  | 2 | Финты без мяча и с мячом. Двусторонняя игра в баскетбол. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в баскетболе: передача - ловля мяча. |
|  | 2 | Заслоны в баскетболе: подвижный и статистический.  Двусторонняя игра в баскетболе. |
|  | 2 | Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. |
|  | 2 | Совершенствование техники ведения мяча: высокое и низкое. |
|  | 2 | Перемещение в сочетании с ведением мяча высоким и низким. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в баскетболе: передача – ловля – ведение мяча. |
|  | 2 | Персональная защита с разбором всех игроков. |
|  | 2 | Обучение технике броска в кольцо с различных точек. |
|  | 2 | Совершенствование техники броска в кольцо с коротких, средних, дальних дистанций. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в баскетболе: передача – ловля – ведение – броски. |
|  | 2 | Обучение технике игры в защите: перехваты, вырывание, выбивание мяча. |
|  | 2 | Обучение зонной защиты и персональная игра в нападении. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в баскетболе: ловля – передача – ведение - броски. Двусторонняя игра. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в баскетболе: ловля – передача – ведение - бросок. Двусторонняя игра. |
| 2 | Ноябрь - декабрь | 26 | Тема №2  Спортивные игры (мини-футбол). |
|  |  | 2 | Теория: Правила игры в мини-футболе. Инвентарь и оборудование. |
|  | 2 | Бег с изменением направлений, сменой ритма, внезапных остановок и прыжков. |
|  | 2 | Обучение технике передач мяча в мини-футболе. |
|  | 2 | Обучение технике остановки мяча в мини-футболе; мягкая остановка внутренней стороной стопы. |
|  | 2 | Обучение технике остановки мяча в мини-футболе. остановка внешней стороной стопы, грудью, головой. |
|  | 2 | Совершенствование техники передач мяча и остановки мяча. |
|  |  | Обучение технике ударов по мячу: удар внутренней частью подъема, удар внешней частью подъема. |
|  | 2 | Обучение технике ударов по мячу: удар внутренней стороной стопы, удар внешней стороной стопы. |
|  | 2 | Обучение технике ударов по мячу: удары носком, удары по мячу головой. |
|  | 2 | Совершенствование техники ударов по мячу различными способами. |
|  | 2 | Обучение технике игры вратаря: ловля, отбивание, выбрасывание мяча. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в мини-футболе: передача – остановка – удар мяча. |
|  | 2 | Совершенствование игры в мине-футболе. Двусторонняя игра. |
| 3 | Январь - февраль | 28 | Тема №3  Спортивные игры (гандбол) |
|  |  | 2 | Правила игры в гандболе. Инвентарь и оборудование. |
|  | 2 | Стойка защитника и нападающего в гандболе. |
|  | 2 | Бег с изменением направления движения: зигзагом, змейкой, спиной. |
|  | 2 | Обучение технике передач мяча: одной рукой сверху, кистью, из-за спины, в прыжке. |
|  | 2 | Обучение технике ловли мяча двумя руками: сверху, снизу, с левой, правой стороны. |
|  | 2 | Обучение технике ловли мяча двумя руками: в движении, в прыжке, в падении. |
|  | 2 | Совершенствование техники приемов игры в гандболе: передача – ловля. |
|  | 2 | Бег различными способами (приставным шагом, скрестным шагом, спиной). |
|  | 2 | Обучение технике ведения мяча: правой рукой, левой рукой, с правой на левую и с левой на правую. |
|  | 2 | Совершенствование техники приемов игры в гандболе: передача – ловля – ведение. |
|  | 2 | Обучение технике бросков мяча: с опоры, в прыжке, в падении, с уклоном в стороны. |
|  | 2 | Обучение технике игры вратаря: ловля, отбивание, передача мяча. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в гандболе: Передача – ловля – ведение – бросок. |
|  | 2 | Обучение зонной защиты и позиционному нападению. |
| 4 | Март - апрель | 36 | Тема №4  Спортивные игры (волейбол). |
|  |  | 2 | Теория: Правила игры в волейболе. Инвентарь и оборудование. |
|  | 2 | Стойка волейболиста. Перемещения и отвлекающие действия. |
|  | 2 | Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками. |
|  | 2 | Обучение технике верхней передачи мяча в опорном положении, в прыжке. |
|  | 2 | Совершенствование техники верхней передачи мяча: в опоре, в прыжке. |
|  | 2 | Обучение технике приема мяча снизу двумя руками. |
|  | 2 | Обучение технике приема мяча снизу одной рукой. |
|  | 2 | Совершенствование техники приема мяча снизу: двумя руками, одной рукой. |
|  | 2 | Обучение технике передачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. |
|  | 2 | Обучение технике передачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. |
|  | 2 | Обучение технике верхней подачи мяча в прыжке. |
|  | 2 | Совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя и верхняя в прыжке. |
|  | 2 | Обучение технике нападающего удара: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар. |
|  | 2 | Совершенствование техники нападающего удара. |
|  | 2 | Обучение технике блокирования мяча: одиночное и групповое. |
|  | 2 | Страховка партнера при приеме мяча: верхней передачи, подачи мяча. |
|  | 2 | Двусторонняя игра с использованием верхней передачи, нижнего приема мяча. |
|  | 2 | Двусторонняя игра с использованием нападающего удара. |
| 5 | Май | 16 | Тема №5  Легкая атлетика |
|  |  | 2 | Разновидности легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений. |
|  | 2 | Легкоатлетический комплекс. Бег по пересеченной местности. |
|  | 2 | Обучение технике прыжков в длину с разбега. Прыжковые подводящие упражнения. |
|  | 2 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. |
|  | 2 | Обучение технике метания гранаты на дальность. Специальные упражнения для метания. |
|  | 2 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность. |
|  | 2 | Специально-подготовительные упражнения на короткие дистанции. |
|  | 2 | Специально-подготовительные упражнения на средние дистанции. |