

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
школа № 37 им. В. Козадерова
г. Липецка

Утверждаю
Директор МБОУ СШ № 37
Н.В.Найденова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
физкультурно-спортивной направленности
в школьном летнем лагере с дневным пребыванием

Для обучающихся от 8 до 14 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель: Ульшина Л.В.
учителя физической культуры

Липецк, 2020 год

Результаты освоения курса.

Программа курса предоставляет возможности детям, достигшим 10-16 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

В конце курса занятий обучения учащиеся должны *знать*:

- правила поведения учащихся при занятиях спортом;
- общие гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена;
- основные исторические события в развитии физкультуры и спорта;
- краткие сведения о строении и функциях человеческого организма;
- общее понятие о технике спортивного упражнения;
- основные правила проведения соревнований, права и обязанности участников соревнований.

Уметь:

- проводить самостоятельную разминку;
- выполнять основные упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;
- выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения;
- выполнять общефизические упражнения.

ПРОГРАММА рассчитана на реализацию в период работы школьного лагеря с дневным пребыванием

Содержание обучения.

Раздел «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Баскетбол. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками

снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в баскетбол. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.

Раздел «Гимнастика»

Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полуоборота направо!», «Полуоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, пере движение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами.

Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.

Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами.

Форма освоения курса и виды деятельности.

Для реализации данного курса предусматривается подбор основных форм и методов с учётом возрастных психологических особенностей учащихся, степени их подготовленности, интересов, возможностей материально-технической базы обучения. Программа рассчитана на учащихся 10-15 лет в форме спортивной секции.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- словесный;
- наглядный;
- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой;
- соревновательный.

Основные *формы* учебного процесса в секции:

- теоретические и групповые практические занятия;
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

В программе учебный материал практической части дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и

установки должны быть сохранены. Предусмотрены *индивидуальные занятия*.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Проводится в конце учебного года.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов, в том числе на		
		теорию	практику	итого
3	Спортивные игры	1	2	3
4	Гимнастика	-	2	2
Всего		1	4	5