

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОСЕНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»**



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
СЕКЦИИ**

**«СПОРТИВНЫХ ИГР И ОФП
ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА»**

составлена на три года обучения

2017 г.

ВВЕДЕНИЕ

Всего в поселении Сосенское проживает 21938 человек, из них: 1369 человек мужчин старше 60 лет и 3540 человек женщин старше 55 лет. При открытии секции Спортивные игры и ОФП для лиц старшего возраста в ноябре 2017 года было 6 человек. На данный момент занимаются 13 человек с возрастной категорией от 1944 г. по 1962 г., из них: 9 – женщин и 4 – мужчины. Один мужчина инвалид 2 группы. С каждым месяцем растет количество занимающихся на 20%. По отзывам занимающихся в секции у всех отмечается улучшение состояния здоровья, постепенно сокращается количество обращений в медицинские учреждения.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы «Спортивные игры»

Данная рабочая программа полностью отражает общекультурный уровень подготовки лиц старшего возраста и пенсионеров по разделам программы. Она конкретизирует содержание тем образовательной программы «Спортивные игры» 1-3 года обучения и дает примерное распределение педагогических часов по разделам программы.

Направленность программы по общей физической подготовке – физкультурно-адаптивная.

Актуальность. В процессе изучения у занимающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическими нагрузками, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Педагогическая целесообразность программы по ОФП и занятиям различными видами спорта заключается в том, что занятия по нем дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам упражнений.

Обучающая программа по ОФП предполагает не только ознакомление с примерами игры, но и обучение им. Указываются приемы игры и тактические комбинации, на которые делается упор в том или ином классе. Занимающихся можно знакомить со всеми приемами игры, но основное внимание в обучении обращают на отдельные из них. Планируют учебные и соревновательные игры. Во время игры можно определить каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность.

Занятия в секции - это важная часть среды, активно влияющей на формирование и развитие личности.

Сроки реализации программы: данная программа рассчитана на 3 года обучения.

Форма и режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по три часа в первой половине дня. Всего – 432 часов в год. Наполняемость учебной группы – до 20 человек.

Программа рассчитана на взрослых лиц старшего возраста.

Цель программы:

Популяризация занятия спортом, приобщение к систематическим занятиям физической культурой, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Образовательные

1. вооружение знаниями по истории развития спорта, правилам игр;
2. обучение учащихся технике игр;
3. обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
4. повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
5. привлечение занимающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по видам спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

1. профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
2. укрепление связок нижних и верхних конечностей;
3. повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

1. развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
2. воспитание у взрослых устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. повышение и воспитание у занимающихся устойчивой мотивации к занятиям по спорту.

Ожидаемый результат

В результате реализации программы, занимающиеся должны знать:

1. историю появления спорта, развитие спорта в нашей стране;
2. терминологию технических приёмов игр;
3. официальные правила спорта;
4. гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

В результате реализации программы, занимающиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в спорте, принимать участие в соревнованиях по различным видам спорта.

В результате реализации программы, занимающиеся должны уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по

упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игр.

**Тематический план
на 3 года обучения**

№ п/п	Тема занятий	Всего Часов (месяц)	В том числе	
			теория	практика
1	Комплектование группы	1	1	-
2	Вводное занятие. История развития спорта.	2	2	-
3	Разминка и подготовка к занятиям	5	1	4
4	Общие приемы подготовки к играм.	2		2
5	Основные приемы игр.	6		8
6	Изучение и отработка приемов игры.	12	2	14
7	Проведение турниров внутри объединения	8	-	8
	Итого:	36	6	30

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1-3	Комплектование группы	6
4-5	Вводное занятие. Изучение ТБ на занятиях .	4
6-7	Изучение основных приемов занятия спортом.	4
8-9	Различные виды спортивных приемов.	4
10-11	Изучение способов передвижения в игре Закрепление техники.	4
12-14	Эстафеты спортивные.	6
15-18	Совершенствование техники с перемещением.	8
19-22	Изучение техники передвижения.	8
23-26	Ознакомление с краткими правилами игр.	8

27-30	Закрепление техники передвижения.	8
31-34	Контроль техники упражнений.	8
35-37	Отработка движений в игре.	6
38-39	Постановка и техника движения.	6
40-44	Изучение техники различных игр.	8
45-48	Изучение приемов игр.	8

Тематическое планирование на 1 год занятий

49-52	Изучение различных видов игры.	8
53-55	Различные виды и организация игр.	6
56-57	Контроль выполнения приемов.	4
58-61	Парные эстафеты.	8
62-64	Одиночные встречи.	6
65-66	Парные соревнования.	4
67-70.	Командные игры	8
71-72	Турнир	4

Содержание программы

Основы знаний (теоретические знания)

Личная гигиена занимающихся. Режим дня. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Правила игры и ведения счета. Мера безопасности на занятиях физической культурой и спортом. История и развития спортивных игр. Оборудование и инвентарь.

Общефизическая и специальная подготовка

Основными задачами общей и специальной физической подготовки спортивных игр: приобретение элементарных умений в выполнении физических упражнений; всестороннее гармоническое физическое развитие, связанное с совершенствованием таких жизненно необходимых навыков, как умение хорошо и правильно бегать, прыгать, метать, плавать; практическое решение существующих тактических задач, творческая разработка и решение новых тактических замыслов; С целью решения перечисленных задач с успехом могут быть использованы все имеющиеся средства и методы физического воспитания. Специальную физическую подготовку следует проводить исходя из конкретных условий, упражнения и комплексы подбирать применительно к особенностям игры. В первую очередь следует развивать гибкость – это важнейшее условие для успешного развития остальных специфических качеств спортсмена, – выполняя упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса, суставов ног, гибкости туловища.

На протяжении всей 3-х летней спортивной программы все члены нашей спортивной секции будут добиваться полного оздоровления путем постоянных занятий физической культурой.

Техника и тактика спортивных игр и упражнений.

Правильное перемещение по площадке. Обучение различным видам спорта. Имитация упражнений. Обучение различным видам упражнений и приемам по основным видам спорта. Ознакомление с простыми тактическими комбинациями.

Методическое обеспечение

- Спортивный инвентарь для игры.
- 2. Пособие по обучению
- 3. Обучающие кассеты

Список использованной литературы

1. Волков В. М. Тренеру о подростке. М., 1973.
2. Галицкий А. В., Марков О. М. М., 1971.
3. Галвцкий А. В., Лившиц В. Я. 1984.
4. Рыбаков Д. П., Штильман М. И. Основы спортивных игр. М., 1982.
5. Правила соревнований. М., 1980. Единая всесоюзная спортивная классификация на 1981—1985 гг. М., 1982

Годовой план мероприятий.

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Количество участников
1	Открытый турнир по шашкам, посвященный «Дню защитника Отечества»	февраль	15
2	Отборочные соревнования по шахматам для лиц старшего возраста	март	15
3	Отборочные соревнования по шашкам для лиц старшего возраста	март	15
4	Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	апрель	20
5	Фестивале по Скандинавской ходьбе	апрель	30
6	Участие в Открытом фестивале по скандинавской ходьбе	май	30
7	Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	май	20
8	Спортивный праздник, посвященный Дню России	июнь	20
9	Участие в спортивном празднике, посвященном Дню физкультурника	август	20
10	«Комплексная эстафета» в рамках Московской межокружной Спартакиады «Спортивное долголетие»	сентябрь	40
11	Участие в Окружных соревнованиях по скандинавской ходьбе, посвященных Всероссийскому дню ходьбы и Дню пожилого человека	октябрь	30
12	Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	ноябрь	20
13	Фестиваль посвященный Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне»	октябрь	60
14	Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	ноябрь	20
15	Отборочные соревнования по дартс для лиц старшего возраста	ноябрь	
16	Участие в Окружных соревнованиях по бадминтону в рамках Московской межокружной Спартакиады «Спортивное долголетие»	ноябрь	10