

**Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
Усть-Удинский районный Дом детского творчества**



Утверждаю:
Директор ДДТ
М.А. Тарасенко
31.08 2018 г.

Рабочая программа

Общая физическая подготовка

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 11-17 лет. Срок обучения 2 года

Подготовила: педагог дополнительного
образования Митруев Г.О.

2018 г.
р.п. Усть-Уда

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методические рекомендации
6. Список литературы
7. Приложение

Пояснительная записка

Данная программа составлено на основе программы «Общая физическая подготовка» Ю.А.Воронина рекомендованной Главным управлением школ министерства просвещения СССР 1986 год.

Программа кружка по общей физической подготовке рассчитана на детей 9–17 лет. Она предусматривает, проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа рассчитана на два года обучения.

Программа составлено для 3 разновозрастных группы.

1 группа – детей возрастной категории 11- 12 лет

2 группа – детей возрастной категории 13-14 лет

3 группа - детей возрастной категории 15-17 лет

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; занятость детей в свободное время.

Основной показатель работы кружка по общей физической подготовке – выполнение учащимися программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, теоретической подготовленности, участие в соревнованиях и воспитательных мероприятиях.

Основная цель программы:

Всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у групп старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Цели работы кружка:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- создание условий для всестороннего развития организма ребенка в области дополнительного образования детей;
- развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся среднего звена школы. **В программе поставлены следующие задачи:**

1. Дать необходимые знания об истории теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, режим дня, о первой медицинской помощи, о правилах и организации проведения соревнований, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

2. Развитие двигательных качеств: *гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость*, укрепление опорно-двигательного аппарата, привитие стойкого интереса к занятиям кружка общая физическая подготовка; выполнение нормативных требований по видам подготовки

с целью укрепления здоровья и закаливание занимающихся.

3. Воспитание кружковцев в процессе овладения Физической культурой укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности. Развитие интерес к занятием кружка. Воспитание жизненно необходимых морально-волевых качеств: дисциплинированности, настойчивости, смелости, навыки культурного поведения, чувство дружбы и товарищества.

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

**Учебный план
1 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности.	2	2	—
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой помощи.	2	2	
3	Правила закаливания, самоконтроль,	2	2	
4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм, спортивным играм.	2	2	
5	Легкая атлетика	38	1	37
6	Гимнастика	22	-	21
7	Баскетбол	26	1	25
8	Волейбол	20	1	19
9	Настольный теннис	28	1	27
10	Подвижные игры	24	1	24
11	Футбол	30	1	29
12	Контрольные испытания, соревнования	10	-	10
13	Инструкторская и судейская практика	10	-	10
	Итого:	216	14	202

**Учебно-тематический план
1 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1-2	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности.	2	2	
3-4	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи.	2	2	
5-6	Правила закаливания, самоконтроль.	2	2	
7-8	Правила оборудования места занятий, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм, спортивным играм.	2	2	
	Легкая атлетика	38	1	37
9-10	Техника безопасности. Медленный бег. Кросс 300-500 метров.	1	1	1
11-12	Бег на короткие дистанции 60 метров.	2		2
13-14	Челночный бег 3-100. Игра «Воробьи вороны».	2		2
15-16	Полоса препятствий	2		2
17-18	Эстафетный бег. Игра в кругу.	2		2
19-20	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Игра «Кузнечики».	2		2
21-22	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	2		2
23-24	Эстафетный бег. Игра в кругу.	2		2
25-26	Игра Пионер бол. Эстафеты.	2		2
27-28	Полоса препятствий.	2		2
	Гимнастика.	22	1	21
29-30	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	1	1
31-32	Строевые упражнения. Перестроения из 1 шеренги в 3 и обратно. Смыкание строя.	2		2

33-34	ОРУ с предметами (гимн палки). Игра «Перетяни в круг».	2		2
35-36	Преодоление полосы препятствий	2		2
37-38	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2		2
39-40	Акробатические упражнения. Эстафеты.	2		2
41-42	Акробатика подъем из вися в упор Переворотом.	2		2
43-44	Прыжки через козла в ширину.	2		2
45-46	Лазание по канату. Прыжки через скакалку	2		2
47-48	ОРУ в парах. Прыжки через козла в ширину.	2		2
49-50	Зачет по гимнастике.	2		2
Баскетбол.		26	1	25
51-52	Техника безопасности. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте.	1	1	1
53-54	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	2		2
55-56	ОРУ в парах с мячом.	2		2
57-58	Ловля и передача мяча двумя руками.	2		2
59-60	Передвижения в парах с передачей мяча, передача мяча на месте.	2		2
61-62	Ведение мяча. Передача мяча.	2		2
63-64	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	2		2
65-66	ОРУ с мячом. Игра в кругу.	2		2
67-68	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	2		2
69-70	Ведение мяча. Броски мяча в корзину 1 рукой от плеча с поддержкой другой.	2		2
71-72	Ведение мяча. Бросок мяча в корзину с близкой, средней дистанции.	2		2
73-74	Эстафета с ведением мяча в корзину. Тактика игры в нападении	2		2
75-76	Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Борьба за мяч.	2		2
77-78	Соревнования	2		2
79-80	Инструкторская и судейская практика	2		2
Волейбол.		20	1	19

81-82	Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойка игрока.	1	1	1
83-84	Стойка перемещение, вправо, влево. ОРУ с мячом на месте.	2		2
85-86	Подачи мяча. Обучение передачи мяча двумя руками сверху.	2		2
87-88	Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	2		2
89-90	Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Мяч капитану».	2		2
91-92	Игры эстафеты.	2		2
93-94	Обучение верхней прямой подачи. Подача в кругу.	2		2
95-96	Обучение верхней прямой подачи. Игра мяч среднему.	2		2
97-98	Подача мяча нижняя прямая.	2		2
99-100	Игра соревнование.	2		2
101-102	Соревнования	2		2
103-104	Инструкторская и судейская практика	2		2
	Настольный теннис.	28	1	27
105-106	Техника безопасности. Основные правила игры.	1	1	1
107-108	Удары по мячу. ОРУ с мячом.	2		2
109-110	Верхние удары вращением «накат», справа, слева.	2		2
111-112	Верхний удар «накат».	2		2
113-114	Удар с нижним вращением «подрезка».	2		2
115-116	Игра. Отработка ударов.	2		2
117-118	Подачи. Удары. Игра.	2		2
119-120	Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника.	2		2
121-122	Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника.	2		2
123-124	Игра на счет. Соревнования по круговой системе.	2		2
125-126	Игра на счет.	2		2
127-128	Отработка подач. ОРУ с мячом.	2		2

129-130	Применение ударов, против ударов противника.	2		2
131-132	Подачи. Удары. Игра.	2		2
133-134	Соревнования.	2		2
135-136	Инструкторская и судейская практика	2		2
	Подвижные игры.	24	-	24
137-138	Техника безопасности. «Бег командами», Встречная эстафета	2		2
139-140	«Встречная эстафета», «Бег по прямой»	2		2
141-142	«Мяч среднему», «мяч капитану»	2		2
143-144	«Мяч среднему», Пионербол	2		2
145-146	«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину	2		2
147-148	«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»	2		2
149-150	Эстафета с преодолением полосы препятствий	2		2
151-152	Игра «Перестрелка», «Пионербол»	2		2
153-154	«Борьба за мяч», «Кто сильнее?»	2		2
155-156	«Перетягивание каната», «Бег по прямой»	2		2
157-158	Пионербол, Эстафетный бег	2		2
159-160	Пионербол, Эстафетный бег	2		2
	Футбол	30	1	29
161-162	Техника безопасности Удары по мячу с места, с хода	1	1	1
163-164	Удары по мячу на точность ОРУ с мячом	2		2
165-166	Удары с места по катящемуся мячу. Остановка мяча.	2		2
167-168	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление.	2		2
169-170	Ведение мяча по прямой. Удары по мячу	2		2
171-172	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	2		2
173-174	Финты отбор мяча	2		2

175-176	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки.	2		2
177-178	Передвижения и прыжки. Ловля мяча летящего на разной высоте	2		2
179-180	Ловля мяча, отбивание мяча. Выбрасывание одной рукой. Выбивание мяча.	2		2
181-182	Ловля мяча, отбивание мяча. Выбрасывание одной рукой. Выбивание мяча.	2		2
183-184	Ловля мяча. Выбивание мяча. Игра.	2		2
185-186	Групповые тактические действия в нападении. Игра «Треугольник».	2		2
187-188	Групповые тактические действия в нападении. Игра «Треугольник». Игра	2		2
189-190	Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.	2		2
191-192	Соревнования.	2		2
193-194	Инструкторская и судейская практика	2		2
	Легкая атлетика			18
195-196	Бег на короткие дистанции до 60 метров. Игра «Пионербол».	2		2
197-198	Преодоление полосы препятствий.	2		2
199-200	Челночный бег 3-100. Игра «Тяни в круг»	2		2
201-202	Кросс 1000-1500 метров. Эстафеты. Игра «мяч - капитану»	2		2
203-204	Прыжки в высоту способом «перекидной». Встречная эстафета	2		2
205-206	Метание малого мяча с разбега. Прыжки в высоту способом «перекидной».	2		2
207-208	Метание малого мяча с разбега. Прыжки в высоту способом «перекидной»	2		2
209-210	Эстафетный бег. Игра «Охотники и утки».	2		2
211-212	Эстафетный бег. Игра «Охотники и утки».	2		2
213-214	Соревнования	2		2
215-216	Инструкторская и судейская практика	2		2
Итого:		216	14	202

Содержание программы 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Хранение инвентаря и оборудования.

Легкая атлетика. Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8 игр.

Волейбол. Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойка игрока. Подачи мяча. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение верхней прямой подачи. Подача нижняя прямая.

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч— среднему», «Мяч — капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионерболу».

Настольный теннис. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счет. Соревнование в кружке по круговой системе.

Футбол. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях с другими кружками. 8 игр.

Контрольные испытания, соревнования. Выполнение требований, упражнений и норм III ступени комплекса БГТО—«Смелые и ловкие».

Инструкторская и судейская практика. Проведение с группой товарищей комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своем кружке.

**Учебный план
2 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности	2	2	
3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой помощи	2	2	
4	Правила закаливания, самоконтроль	2	2	
5	Правила оборудования места занятий, инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике, прыжкам, метанию. Спортивным играм	2	2	
6	Легкая атлетика	36	1	35
7	Гимнастика.	22	1	21
8	Баскетбол	26	1	25
9	Волейбол	22	1	21
10	Настольный теннис	28	1	27
11	Подвижные игры	22	1	21
12	Футбол	32	1	31
12	Контрольные испытания, соревнования	10	-	10
14	Инструкторская и судейская практика	10	-	10
	Итого:	216	15	201

**Учебно-тематический план
2 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1-2	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности.	2	2	
3-4	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи.	2	2	
5-6	Правила закаливания, самоконтроль.	2	2	
7-8	Правила оборудования места занятий, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм, спортивным играм.	2	2	
	Легкая атлетика	36	1	35
9-10	Техника безопасности. Медленный бег. Кросс 300-500 метров.	1	1	1
11-12	Бег на короткие дистанции 60 метров.	2		2
13-14	Челночный бег 3-100. Игра «Воробьи вороны».	2		2
15-16	Полоса препятствий	2		2
17-18	Эстафетный бег. Игра в кругу.	2		2
19-20	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Игра «Кузнечики».	2		2
21-22	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	2		2
23-24	Эстафетный бег. Игра в кругу.	2		2
25-26	Игра Пионер бол. Эстафеты.	2		2
27-28	Полоса препятствий.	2		2
29-30	Гимнастика.	22	1	21
	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	1	1
31-32	Строевые упражнения. Перестроения из 1 шеренги в 3 и обратно. Смыкание строя.	2		2
33-34	ОРУ с предметами (гимн палки). Игра «Перетяни в круг».	2		2
35-36	Преодоление полосы препятствий	2		2

37-38	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2		2
39-40	Акробатические упражнения. Эстафеты.	2		2
41-42	Акробатика подъем из виса в упор Переворотом.	2		2
43-44	Прыжки через козла в ширину.	2		2
45-46	Лазание по канату. Прыжки через скакалку	2		2
47-48	ОРУ в парах. Прыжки через козла в ширину.	2		2
49-50	Зачет по гимнастике.	2		2
Баскетбол.		26	1	25
51-52	Техника безопасности. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте.	1	1	1
53-54	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	2		2
55-56	ОРУ в парах с мячом.	2		2
57-58	Ловля и передача мяча двумя руками.	2		2
59-60	Передвижения в парах с передачей мяча, передача мяча на месте.	2		2
61-62	Ведение мяча. Передача мяча.	2		2
63-64	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	2		2
65-66	ОРУ с мячом. Игра в кругу.	2		2
67-68	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	2		2
69-70	Ведение мяча. Броски мяча в корзину 1 рукой от плеча с поддержкой другой.	2		2
71-72	Ведение мяча. Бросок мяча в корзину с близкой, средней дистанции.	2		2
73-74	Эстафета с ведением мяча в корзину. Тактика игры в нападении	2		2
75-76	Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Борьба за мяч.	2		2
77-78	Соревнования	2		2
79-80	Инструкторская и судейская практика	2		2
Волейбол.		22	1	21

81-82	Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойка игрока.	1	1	1
83-84	Стойка перемещение, вправо, влево. ОРУ с мячом на месте.	2		2
85-86	Подачи мяча. Обучение передачи мяча двумя руками сверху.	2		2
87-88	Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	2		2
89-90	Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Мяч капитану».	2		2
91-92	Игры эстафеты.	2		2
93-94	Обучение верхней прямой подачи. Подача в кругу.	2		2
95-96	Обучение верхней прямой подачи. Игра мяч среднему.	2		2
97-98	Подача мяча нижняя прямая.	2		2
99-100	Подача мяча нижняя прямая.	2		2
101-102	Игра соревнование	2		2
103-104	Соревнования	2		2
105-106	Инструкторская и судейская практика	2		2
	Настольный теннис.	28	1	27
107-108	Техника безопасности. Основные правила игры.	1	1	1
109-110	Удары по мячу. ОРУ с мячом.	2		2
111-112	Верхние удары вращением «накат», справа, слева.	2		2
113-114	Верхний удар «накат».	2		2
115-116	Удар с нижним вращением «подрезка».	2		2
117-118	Игра. Отработка ударов.	2		2
119-120	Подачи. Удары. Игра.	2		2
121-122	Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника.	2		2
123-124	Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника.	2		2
125-126	Игра на счет. Соревнования по круговой системе.	2		2

127-128	Игра на счет.	2		2
129-130	Отработка подачи. ОРУ с мячом.	2		2
131-132	Применение ударов, против ударов противника.	2		2
133-134	Подачи. Удары. Игра.	2		2
135-136	Соревнования.	2		2
137-138	Инструкторская и судейская практика	2		2
	Подвижные игры.	22	1	21
139-140	Техника безопасности. «Бег командами», Встречная эстафета	1	1	1
141-142	«Встречная эстафета», «Бег по прямой»	2		2
143-144	«Мяч среднему», «мяч капитану»	2		2
145-146	«Мяч среднему», Пионербол	2		2
147-148	«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину	2		2
149-150	«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»	2		2
151-152	Эстафета с преодолением полосы препятствий	2		2
153-154	Игра «Перестрелка», «Пионербол»	2		2
155-156	«Перетягивание каната», «Бег по прямой»	2		2
157-158	Пионербол, Эстафетный бег	2		2
159-160	«Мяч капитану», «Перестрелка»	2		2
	Футбол	32	1	31
161-162	Техника безопасности Удары по мячу с места, с хода	1	1	1
163-164	Удары по мячу на точность ОРУ с мячом	2		2
165-166	Удары с места по катящемуся мячу. Остановка мяча.	2		2
167-168	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление.	2		2
169-170	Ведение мяча по прямой. Удары по мячу	2		2

171-172	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	2		2
173-174	Финты отбор мяча	2		2
175-176	Техника игры вратаря.	2		2
177-178	Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки.	2		2
179-180	Передвижения и прыжки. Ловля мяча летящего на разной высоте	2		2
181-182	Ловля мяча, отбивание мяча. Выбрасывание одной рукой. Выбивание мяча.	2		2
183-184	Ловля мяча, отбивание мяча. Выбрасывание одной рукой. Выбивание мяча.	2		2
185-186	Ловля мяча. Выбивание мяча. Игра.	2		2
187-188	Групповые тактические действия в нападении. Игра «Треугольник».	2		2
189-190	Групповые тактические действия в нападении. Игра «Треугольник».	2		2
191-192	Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.	2		2
193-194	Соревнования.	2		2
195-196	Инструкторская и судейская практика	2		2
197-198	Легкая атлетика			16
	Бег на короткие дистанции до 60 метров. Игра «Пионербол».	2		2
199-200	Преодоление полосы препятствий.	2		2
201-202	Челночный бег 3-100. Игра «Тяни в круг»	2		2
203-204	Кросс 1000-1500 метров. Эстафеты. Игра «мяч - капитану»	2		2
205-206	Прыжки в высоту способом «перекидной». Встречная эстафета	2		2
207-208	Метание малого мяча с разбега. Прыжки в высоту способом «перекидной».	2		2
209-210	Метание малого мяча с разбега. Прыжки в высоту способом «перекидной»	2		2
211-212	Эстафетный бег. Игра «Охотники и утки».	2		2
213-214	Соревнования	2		2
215-216	Инструкторская и судейская практика	2		2
Итого		216	15	201

Содержание программы

2 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание детей. Возникновение и история физической культуры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков.

Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Легкая атлетика. Медленный бег; кросс 300—500 м; бег на короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

Гимнастика. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки — сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики — подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Волейбол. Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойка игрока. Подачи мяча. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение верхней прямой подачи. Подача нижняя прямая.

Настольный теннис. Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника.

Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.

Подвижные игры: «Мяч — капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Футбол. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях с другими кружками. Выполнение спортивного разряда.

Контрольные испытания, соревнования. Выполнение требований, упражнений и норм.

Инструкторская и судейская практика. Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований. Выполнение требований на значок «Юный инструктор по спорту», «Юный судья по спорту».

Методические рекомендации

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединять учебно – тренировочные занятия в кружке с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем кружка совместно с учеником.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В секции основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Спортивные сооружения для занятий кружка могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, гимнастический зал, площадка для игры в баскетбол, волейбол, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, классы для теоретических занятий, комната для хранения инвентаря.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучать своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

На последующих занятиях кружка в процессе педагогических наблюдений руководитель определяет отношение кружковца к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе; к природе; к продуктам труда; определяет направленность личности кружковца, его интересы, мотивы поведения, степень развития идейно-политических, нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы 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 или гимнастика, подвижные игры.)

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

В соответствии с перечисленными целями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В группах внимание уделяется физической и особенно технической подготовке.

Для эффективного ведения тренировочного процесса, занятия во всех группах проводятся 3 раза в неделю по 2 ч.

В целях лучшей реализации учебной программы два раза в год (осень и весна) в кружке проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, классе, летнем лагере. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, подготовить заявку, составлять таблицу. Для закрепления полученных знаний проводится инструкторская и судейская практика.

Особое внимание уделяется охране труда на занятиях. Проводится инструктирование учащихся по вопросам техники безопасности с занесением в журнал даты и вида инструктажа. Также уделяется внимание изучению правил оказания первой медицинской помощи при травмах.

Руководитель кружка должен приучать кружковцев к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Для четкого планирования и отчетности кружок должен иметь следующую документацию: годовой план учебно-тренировочной работы; журналы учета учебной работы, посещаемости.

Занимающиеся комплектуются в группу в независимости от пола, но с учетом возраста. Группа объединения формируется из детей с максимальной разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен учащийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

В течение всего периода обучения педагог должен обратить особое внимание на следующие направления работы:

Контрольные испытания, соревнования обратить внимание как выполняют данные нормативы

1. Инструкторская и судейская практика

Из числа детей старшего возраста желательно подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований, т.е. занимающиеся должны освоить некоторые навыки **учебной работы**: построить группу, подать основные команды, провести разминку, определить и исправить ошибки в выполнении приемов и **навыки судейства соревнований**: составить положение о проведении соревнований, вести протокол, участвовать в судействе, судить игру.

1. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач секции.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- сплочение коллектива;
- наставничество опытных спортсменов;
- торжественный прием в секцию;
- просмотр соревнований (в т.ч. видео и телевидение) и их обсуждение;
- проведение внутренних тематических коллективных творческих дел;
- экскурсии, турпоходы;
- соревнования;
- ведение фото и видеолетописи кружка.

Критерии оценки

Анализ и комплексная оценка результатов тестирования

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся необходимо сопоставить результаты тестирования каждого испытуемого в соответствии с его возрастом, полом, с указанными в таблицах показателями, которые позволят осуществить как индивидуальную, так и групповую оценку состояния развития учащихся.

Сентябрьское тестирование учащихся и оценка с помощью нормативов соответствующих таблиц определит исходный уровень физической подготовленности учащихся каждой возрастной группы СМГ (специальная медицинская группа).

Повторное тестирование в конце учебного года и соответствующая оценка по таблицам даст возможность учителю определить степень прироста результатов в том или ином упражнении и проанализировать результаты педагогического процесса за истекший учебный год. Результаты в контрольных упражнениях-тестах оцениваются по пятибалльной системе с помощью разработанных таблиц и могут быть учтены при выставлении оценок за четверть, год.

Примечание: не сдают контрольное тестирование только те учащиеся, которым противопоказан данный тест по заключению врача.

Таблица 1

Оценки результатов в беге на 20 м (сек.)

Возраст, класс	пол	Оценки		
		5	4	3
9-3	М	4,3-4,2	4,6-4,4	4,7
	Д	4,5-4,4	4,6-4,7	4,8
10-4	М	4,2-4,0	4,5-4,3	4,6
	Д	4,4-4,3	4,5-4,6	4,7
11-5	М	4,0-3,8	4,3-4,1	4,4
	Д	4,2-4,1	4,4-4,3	4,5
12-6	М	3,8-3,7	4,1-3,9	4,2
	Д	4,0-3,9	4,3-4,1	4,4
13-7	М	3,7-3,6	4,0-3,8	4,1
	Д	4,0-3,9	4,1-3,9	4,3
14-8	М	8,6-8,0	8,9-8,8	9,0
	Д	9,4-8,6	9,8-9,5	9,9
15-9	М	3,6-3,5	3,8-3,7	3,9
	Д	4,0-3,8	4,3-4,1	4,4
16-10	М	3,5-3,4	3,7-3,6	3,8
	Д	3,9-3,8	4,0-4,1	4,2
17-11	М	3,4-3,3	3,6-3,5	3,7
	Д	3,8-3,7	3,9-4,0	4,1

Таблица 2

Оценки результатов в беге на 30 м (сек.)

Возраст, класс	Пол	Оценки		
		5	4	3
9-3	М	6,5-5,8	6,9-6,6	7,0
	Д	6,8-6,0	7,1-6,9	7,2
10-4	М	6,3-5,6	6,7-6,4	6,8
	Д	6,4-5,8	6,8-6,5	6,9
11-5	М	6,1-5,4	6,5-6,2	6,6
	Д	6,3-5,7	6,6-6,4	6,7
12-6	М	5,8-5,1	6,1-5,9	6,2
	Д	6,0-5,4	6,4-6,1	6,5
13-7	М	5,6-5,0	5,9-5,7	6,0
	Д	5,9-5,5	6,2-6,0	6,3
14-8	М	5,5-4,9	5,8-5,6	5,9
	Д	5,9-5,3	6,2-6,0	6,3
15-9	М	5,4-4,6	5,7-5,5	5,8
	Д	5,9-5,3	6,3-6,0	6,4
16-10	М	5,2-4,6	5,5-5,3	5,6
	Д	5,9-5,2	6,2-6,0	6,3
17-11	М	5,0-4,6	5,2-5,1	5,3
	Д	5,9-5,3	6,2-6,0	6,3

Таблица 3

Оценка результатов в беге на 3x10 м (сек.)

Возраст, класс	Пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	11,1-9,7	11,7-11,2	11,8
	Д	11,4-10,4	11,9-11,5	12,0
8-2	М	10,2-9,4	10,8-10,3	10,9
	Д	10,7-9,7	11,2- 10,8	11,3
9-3	М	9,9-9,0	10,4-10,0	10,5
	Д	10,3-9,2	10,8-10,4	10,9
10-4	М	9,4-8,6	9,8-9,5	9,9
	Д	9,9-9,0	10,3-10,0	10,4
11-5	М	9,3-8,6	9,7-9,4	9,8
	Д	9,6-8,8	10,0-9,7	10,1
12-6	М	9,0-8,3	9,3-9,1	9,4
	Д	9,4-8,6	9,7-9,5	9,8
13-7	М	8,8-8,1	9,2-9,0	9,3
	Д	9,7-9,4	9,7-9,4	9,8
14-8	М	8,6-8,0	8,9-8,8	9,0
	Д	9,4-8,6	9,8-9,5	9,9
15-9	М	8,4-7,8	8,7-8,5	8,8
	Д	9,5-8,7	9,9-9,6	10,0
16-10	М	8,4-7,8	8,6-8,5	8,7
	Д	9,4-8,6	9,9-9,5	10,0
17-11	М	8,0-7,5	8,2-8,1	8,3
	Д	9,6-8,4	10,2-9,7	10,3

Таблица 4

Уровни оценки результатов в прыжках в длину с места (см)

Возраст, класс	Пол	Оценки		
		5	4	3
9-3	М	123-149	110-122	109
	Д	123-147	111-122	110
10-4	М	134-162	120-133	119
	Д	123-154	108-122	107
11-5	М	138-171	122-137	121
	Д	134-164	120-133	119
12-6	М	148-182	131-147	130
	Д	138-171	122-137	121
13-7	М	154-189	136-153	135
	Д	144-176	129-143	128
14-8	М	171-204	154-170	153
	Д	144-176	128-143	127
15-9	М	190-219	175-139	174
	Д	145-179	128-144	127
16-10	М	204-237	188-203	187
	Д	150-184	134-149	133
17-11	М	211-247	193-210	192
	Д	147-178	132-146	131

Список литературы

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Воронина Ю.А. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивные кружки и секции «Общая физическая подготовка» рекомендованной Главным управлением школ министерства просвещения СССР - М.: «Просвещение», 1986 .
3. Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2007.
4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Планирование в организации занятий. 7 кл.: методическое пособие – М.: Дрофа, 2008.
5. Качашкин В.М. Методика физического воспитания в начальной школе. – М.: «Просвещение», 1983.
6. Ковальков В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2004.
7. Лях В.И. Физическая культура 5-9 классы Тестовый контроль. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 2007.
8. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2000.