

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ №1571»



Утверждаю
Директор ГБОУ Лицей №1571

М.В. Варгамян
«01» сентября 2016 г.

Рекомендовано
программно-методическим советом
протокол № 1 «01» сентября 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ОФП для кадетов

(ознакомительная, физкультурно-спортивной направленности)

Возраст обучающихся: 11 – 14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Ильин Д.С.
педагог дополнительного образования

МОСКВА, 2016

Содержание

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

Пояснительная записка

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

Она предусматривает, проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа рассчитана на два года обучения.

Программа составлена для группы 12- 13 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 интереса к занятиям в кружке. 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.	1	1	—
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой помощи.	0,5	0,5	
3	Правила закаливания, самоконтроль,	0,5	0,5	
4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм, спортивным играм.	0,5	0,5	
5	Легкая атлетика	10	0,5	9,5
6	Гимнастика	10	0,5	9,5
7	Баскетбол	12	0,5	11,5
8	Пионербол	12	0,5	11,5
9	Настольный теннис	12	0,5	11,5
10	Футбол	11	0,5	10,5
11	Контрольные испытания, соревнования	4		4
12	Инструкторская и судейская практика	2,5	0,5	2
	Итого:	76	6	70

**Учебно-тематический план
1 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Легкая атлетика.	5	0,25	4,75
1	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции 30 метров. Прыжки в длину с места. Игра «Салки».	1	0,25	0,75
2	Физическая культура и спорт в России. Челночный бег 3х10 м. Игра «Воробьи вороны».	1		1
3	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Игра «Кузнечики». Кросс 300-500 метров.	1		1
4	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи. Метание на точность. Полоса препятствий.	1		1
5	ОРУ в парах. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание на дальность. Игра «Перестрелка».	1		1
	Футбол.	5	0,25	4,75
6	Техника безопасности. Удары по мячу с места, с хода.	1	0,25	1
7	Удары по мячу на точность ОРУ с мячом	1		1
8	Удары с места по катящемуся мячу. Остановка мяча.	1		1
9	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление.	1		1
10	Ведение мяча по прямой. Удары по мячу. Учебная игра.	1		1
	Пионербол.	6	0,25	5,75
11	Техника безопасности. Перемещения и стойка игрока.	1	0,25	1
12	Стойка перемещение, вправо, влево. ОРУ с мячом на месте.	1		1
13	Поддачи мяча. Обучение ловли мяча двумя руками сверху.	1		1
14	Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	1		1

15	Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Мяч капитану».	1		1
16	Учебная игра на счет. Правила игры. Инструкторская и судейская практика.	1		1
Настольный теннис.		6	0,25	5,75
17	Техника безопасности. Упражнения с мячом и ракеткой.	1	0,25	1
18	ОРУ с мячом. Удары по мячу. Перемещения влево и вправо. Эстафеты с мячом и ракеткой.	1		1
19	Физическая культура и спорт в России. Удары справа, слева. Игра «Солнышко».	1		1
20	ОРУ с мячом. Упражнения со скакалкой. Упражнения со скакалкой. Игра на отражающей стенке.	1		1
21	Упражнения с мячом и ракеткой. Перемещения у стола. Подача. Игра на столе.	1		1
22	Игра на счет. Соревнования по круговой системе. Инструкторская и судейская практика	1		1
Гимнастика.		10	0,5	7,5
23	Техника безопасности. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине.	1	0,5	1
24	Строевые упражнения. Перестроения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1		1
25	Правила закаливания, самоконтроль. ОРУ с предметами (гимн палки). Прыжки через скакалку. Игра «Перетяни в круг».	1		1
26	Смыкание и размыкания в строю. Упражнения на равновесие. Упражнения для мышц живота. Преодоление полосы препятствий.	1		1
27	Правила закаливания, самоконтроль, Прыжки через козла в ширину. Эстафеты с предметами.	1		1
28	ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	1		1
29	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Преодоление полосы препятствий.	1		1
30	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1		1
31	ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Перестрелка».	1		1
32	Инструкторская и судейская практика Зачет по гимнастике.	1		1
Баскетбол.		12	0,5	11,5

33	Техника безопасности. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте.	1	0, 5	1
34	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	1		1
35	Ловля и передача мяча двумя руками. Броски мяча в кольцо.	1		1
36	Передвижения в парах с передачей мяча, передача мяча на месте. Эстафеты.	1		1
37	Ведение мяча. Передача мяча. Броски мяча в кольцо. Игра «Мяч капитану».	1		1
38	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Броски мяча в кольцо.	1		1
39	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Игра «Мяч капитану».	1		1
40	Ведение мяча. Броски мяча в корзину 1 рукой от плеча с поддержкой другой.	1		1
41	Правила соревнований. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину с близкой, средней дистанции. Игра «Мяч капитану».	1		1
42	Эстафета с ведением мяча в корзину. Тактика игры в нападении. Игра.	1		1
43	Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Борьба за мяч. Игра.	1		1
44	Инструкторская и судейская практика. Соревнования	1		1
Пионербол.		6	0,25	5,75
45	Техника безопасности. Перемещения и стойка игрока. Ловля мяча двумя руками сверху.	1	0,25	1
46	ОРУ с мячами. Подача. Передачи мяча в парах в движении. Игра «Перестрелка».	1		1
47	ОРУ с мячами. Подача. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой помощи. Обучение верхней прямой подачи. Игра мяч среднему.	1		1
48	Тактика игры. Перемещения игрока. Передачи мяча в тройках в движении. Игра «Перестрелка».	1		1
49	Тактика игры. Перемещения игрока. Передачи мяча в тройках в движении. Игра.	1		1
50	Инструкторская и судейская практика. Соревнования	1		1
Настольный теннис.		6	0,25	5,75

51	Техника безопасности. Упражнения с мячом и ракеткой. Игра на отражающей стенке.	1	0,25	1
52	ОРУ с мячом и ракеткой. Перемещения вперед назад. Удары по мячу слева и справа. Эстафеты с мячом и ракеткой.	1		1
53	Верхние удары вращением «накат», справа, слева.	1		1
54	Основные правила игры. Поддача. Тактика игры в нападении. Игра на счет.	1		1
55	Удар с нижним вращением «подрезка». Поддача и ее прием. Игра на счет.	1		1
56	Поддача и ее прием. Тактика игры в защите. Игра на счет из 3-х партий.			
57	Инструкторская и судейская практика. Соревнования внутри кружка.	1		1
Футбол		6	0,25	4,75
58	Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1	0,25	1
59	ОРУ в парах. Групповые тактические действия в нападении. Игра «Треугольник».	1		1
60	Техника игры вратаря. Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.	1		1
61	Передвижения и прыжки. Ловля мяча летящего на разной высоте. Эстафеты с мячом.	1		1
62	Упражнения с мячом. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удар по воротам. Игра учебная.	1		1
63	Упражнения в парах. Тактика игры в нападении; выбор места, способа противодействия защитнику. Игра учебная.	1		1
64	Инструкторская и судейская практика. Соревнования.	1		1
Легкая атлетика		5	0,25	4,75
65	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции до 60 метров. Метание мяча на точность. Игра «Пионербол».	1	0,25	1
66	Челночный бег 3-10 м. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с разбега. Игра «Тяни в круг».	1		1
67	Кросс 1000-1500 метров. Эстафеты. Игра «мяч - капитану»	1		1
68	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Встречная эстафета	1		1
69	Метание мяча на точность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Перестрелка».	1		1
70	Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, Метание малого мяча с разбега.	1		1

	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Инструкторская и судейская практика.			
Итого:		76	6	70

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. Высокий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивания». 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. Учебная игра.

Пионербол. Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойка игрока.

Поддачи мяча. Обучение передачам мяча одной, двумя руками. Обучение тактике игры в защите, нападении.

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», «Пионербол».

Настольный теннис. Упражнения с мячом и ракеткой. Удары по мячу. Удар («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные. 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.

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

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 соревнований в своем кружке.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего		
		Всего	Теория	
1	2	3	4	1
1	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности.	1	1	1
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой помощи.	0,5	0,5	2
3	Правила закаливания, самоконтроль,	0,5	0,5	3
4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм, спортивным играм.	0,5	0,5	4
5	Легкая атлетика	10	0,5	5
6	Гимнастика	10	0,5	6
7	Баскетбол	12	0,5	7
8	Пионербол	12	0,5	8
9	Настольный теннис	12	0,5	9
10	Футбол	11	0,5	10
11	Контрольные испытания, соревнования	4		11
12	Инструкторская и судейская практика	2,5	0,5	12
	Итого:	76	6	70

**Учебно-тематический план
2 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Легкая атлетика.	5	0,25	4,75
1	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции 60 метров. Прыжки в длину с места. Игра «Бег командами».	1	0,25	1
2	Физическая культура и спорт в России. Челночный бег 3х10 м. Метание на точность. Игра в кругу с мячом.	1		1
3	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Игра «Кузнечики». Кросс 300-500 метров.	1		1
4	Метание на точность. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Игра в кругу с мячом.			
5	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи. Эстафетный бег. Метание на точность. Полоса препятствий.	1		1
	Футбол.	5	0,25	4,75
6	Техника безопасности. Упражнения с мячом. Удары по мячу с места, с хода.	1	0,25	1
7	Удары по мячу на точность. ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом.	1		1
8	Удары с места по катящемуся мячу. Остановка мяча. Учебная игра.	1		1
9	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Игра в «треугольник».	1		1
10	Ведение мяча по прямой. Удары по мячу. Учебная игра. Инструкторская и судейская практика.	1		1
	Пионербол.	6	0,25	5,75
11	Техника безопасности. Упражнения с мячом. Перемещения и стойка игрока. Игра «Мяч среднему».	1	0,25	1
12	Стойка перемещение, вправо, влево. ОРУ с мячом на месте.	1		1
13	Подачи мяча. Ловля мяча двумя руками сверху.	1		1

14	Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	1		1
15	Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Мяч капитану».	1		1
16	Учебная игра на счет. Правила игры. Инструкторская и судейская практика.	1		1
Настольный теннис.		6	0,25	5,75
17	Техника безопасности. Упражнения с мячом и ракеткой. Игра на отражающей стенке.	1	0,25	1
18	ОРУ с мячом. Удары по мячу. Подача. Перемещения влево и вправо. Эстафеты с мячом и ракеткой.	1		1
19	Физическая культура и спорт в России. Удары справа, слева. Игра «Солнышко».	1		1
20	ОРУ с мячом. Упражнения со скакалкой. Подача. Игра на отражающей стенке.	1		1
21	Упражнения с мячом и ракеткой. Перемещения у стола. Подача. Игра на столе.	1		1
22	Игра на счет. Соревнования по круговой системе. Инструкторская и судейская практика	1		1
Гимнастика.		10	0,5	9,5
23	Техника безопасности. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Игра «Перестрелка».	1	0, 5	1
24	Строевые упражнения. Перестроения. Акробатические упражнения. Перекаты, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Эстафеты.	1		1
25	Правила закаливания, самоконтроль. ОРУ с предметами (гимн палки). Прыжки через скакалку. Игра «Перетягивание каната».	1		1
26	Смыкание и размыкания в строю. Упражнения на равновесие. Упражнения для мышц живота. Преодоление полосы препятствий.	1		1
27	Правила закаливания, самоконтроль, Прыжки через козла в ширину. Эстафеты с предметами.	1		1
28	ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	1		1
29	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Преодоление полосы препятствий.	1		1
30	Инструкторская и судейская практика Зачет по гимнастике.	1		1
Баскетбол.		12	0,5	11,5

31	Техника безопасности. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте. Игра «Мяч капитану».	1	0, 5	1
32	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой. Эстафеты с мячом.	1		1
33	Ловля и передача мяча двумя руками. Броски мяча в кольцо. Игра «Пять передач».	1		1
34	Передвижения в парах с передачей мяча, передача мяча на месте. Эстафеты.	1		1
35	Ведение мяча. Передача мяча. Броски мяча в кольцо. Игра «Мяч капитану».	1		1
36	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Эстафеты.	1		1
37	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Игра «Пять передач».	1		1
38	Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Эстафеты.	1		1
39	Правила соревнований. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину с близкой, средней дистанции. Игра «Мяч капитану».	1		1
40	ОРУ с мячом. Учебная игра. Тактика игры в нападении. Игра.	1		1
41	Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Борьба за мяч. Учебная игра.	1		1
42	ОРУ с мячами. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Борьба за мяч. Учебная игра.			
43	Инструкторская и судейская практика. Соревнования	1		1
Пионербол.		6	0,25	5,75
44	Техника безопасности. Перемещения и стойка игрока. Ловля мяча двумя руками сверху. Игра «Мяч капитану».	1	0,25	1
45	ОРУ с мячами. Подача. Передачи мяча в парах в движении. Игра «Перестрелка».	1		1
46	ОРУ с мячами. Подача. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой помощи. Атакующий бросок. Игра мяч среднему.	1		1
47	Тактика игры. Перемещения игрока. Передачи мяча в тройках в движении. Атакующий бросок. Игра «Перестрелка».	1		1

48	Тактика игры в нападении. Перемещения игрока. Передачи мяча в тройках в движении. Учебная игра.	1		1
49	Тактика игры в защите. Перемещения игрока. Передачи мяча в тройках в движении. Учебная игра.			
50	Инструкторская и судейская практика. Соревнования.	1		1
	Настольный теннис.	6	0,25	5,75
51	Техника безопасности. Упражнения с мячом и ракеткой. Подачи с вращением. Игра на счет.	1	0,25	1
52	ОРУ с мячом и ракеткой. Перемещения вперед назад. Удары по мячу слева и справа. Эстафеты с мячом и ракеткой.	1		1
53	Удары с верхним вращением. Подачи с вращением. Игра на счет.	1		1
54	Основные правила игры. Подачи с вращением. Эстафеты с мячом и ракеткой.	1		1
55	Тактика игры в нападении. Удар с верхним вращением. Подача и ее прием. Игра на счет из 3-х партий.	1		1
56	Тактика игры в защите. Удар с нижним вращением «подрезка». Подача и ее прием. Игра на счет из 3-х партий.	1		1
57	Инструкторская и судейская практика. Соревнования внутри кружка.	1		1
	Футбол	5	0,25	4,75
58	Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1	0,25	1
59	ОРУ в парах. Групповые тактические действия в нападении. Игра «Треугольник».	1		1
60	Техника игры вратаря. Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.	1		1
61	Передвижения и прыжки. Ловля мяча и отбивание. Выбрасывание одной рукой. Учебная игра.	1		1
62	ОРУ в парах. Групповые тактические действия в нападении. Игра учебная.	1		1
63	ОРУ в парах. Групповые тактические действия в защите. Игра учебная.	1		1
64	Инструкторская и судейская практика. Соревнования.	1		1
	Легкая атлетика	5	0,25	4,75
65	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции до 60 метров. Метание мяча на точность. Игра «Салки».	1	0,25	1

66	Челночный бег 3-10 м. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, Метание малого мяча с разбега.	1		1
67	Кросс 1000-1500 метров. Прыжки в длину. Игра «мяч - капитану»	1		1
68	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Встречная эстафета	1		1
69	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивание».			
70	Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, Метание малого мяча с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Инструкторская и судейская практика.	1		1
Итого:		76	6	70

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 закаляющее 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. Поддачи мяча. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение верхней прямой подачи. Поддача 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 в группах проводятся 2 раза в неделю по 1 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 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 Д	3,6–3,5 4,0–3,8	3,8–3,7 4,3–4,1	3,9 4,4
16–10	М Д	3,5–3,4 3,9–3,8	3,7–3,6 4,0–4,1	3,8 4,2
17–11	М Д	3,4–3,3 3,8–3,7	3,6–3,5 3,9–4,0	3,7 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 3х10 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 Д	9,0-8,3 9,4-8,6	9,3-9,1 9,7-9,5	9,4 9,8
13-7	М Д	8,8-8,1 9,7-9,4	9,2-9,0 9,7-9,4	9,3 9,8
14-8	М Д	8,6-8,0 9,4-8,6	8,9-8,8 9,8-9,5	9,0 9,9
15-9	М Д	8,4-7,8 9,5-8,7	8,7-8,5 9,9-9,6	8,8 10,0
16-10	М Д	8,4-7,8 9,4-8,6	8,6-8,5 9,9-9,5	8,7 10,0
17-11	М Д	8,0-7,5 9,6-8,4	8,2-8,1 10,2-9,7	8,3 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. Качашкин В.М. Методика физического воспитания в начальной школе. – М.: «Просвещение», 1983.
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. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2000.
4. Ковальков В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2004.
5. Лях В.И. Физическая культура 5-9 классы Тестовый контроль. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 2007.
6. Виленского М.Я., Туревский И.М. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2007.
7. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Планирование в организации занятий. 7 кл.: методическое пособие – М.: Дрофа, 2008.
8. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям – Ростов н/Д: Феникс, 2009 .