**Пояснительная записка**

Рабочая программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основании плана дополнительного образования в соответствии с целями и задачами школы, запросами родителей. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Согласно плану дополнительного образования МОСШ № 21 в рамках спортивно-оздоровительного направления для проведения занятий секции «Общая физическая подготовка» в 5-11-х классах (11-17 лет), отводится 171 час из расчёта 4,5 часа в неделю. Для реализации программы организована работа 2 групп. Группы смешанные.Количественный состав - 15 учащихся. Для занятий с 1 группой отводится 76 часов, в том числе 6 каникулярных часов; 2 группа - 95 часов, в том числе 8 каникулярных часов.

Программа будет реализовываться в течение 2011-12 года. Набор в секцию осуществляется на добровольной основе.

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой занятий являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия в секции общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Цель программы:**

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования общей физической подготовки школьника.

**Задачи**:

- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;

- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- содействовать воспитанию чувств гражданской ответственности и патриотизма;

- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях.

**Учебно-методический комплект:**

П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;

Ю.Г. Коджаспиров // Физкульт-ура! Ура! Ура! // М.2002 год;

С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;

В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год

А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая. 1 – 11 классы // М.2011 год;

**Перечень инвентаря:**

Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;

Лыжи, лыжные палки, ботинки;

Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;

Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;

**Воспитанники должны знать:**

*-*о физических качествах и общих правилах их тестирования;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания внешнего вида;

-о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

**Воспитанники должны уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий.

**Ожидаемые результаты***:*

*-* овладение особенностями судейства и правилами соревнований,умение детально анализировать личный соревновательный опыт;

- развитие у занимающихся быстроты, реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы;

- овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите;

- умение эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | |
| 1группа | 2 группа |
| 1. | Гимнастика | 12 | 15 |
| 2. | Легкая атлетика | 22 | 27 |
| 3. | Лыжный спорт | 10 | 13 |
| 4. | Баскетбол | 16 | 20 |
| 5. | Волейбол | 10 | 12 |
| 6. | **ИТОГО** | 70 | 87 |
| 7. | **Товарищеские встречи (каникулы)** | 6 | 8 |
| 8. | Итого часов в каждой группе: | 76 | 95 |
| Всего | | 171 | |

**Содержание программы**

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Кол-во часов | Тема | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | план | Факт |
| 1-2 | 2  2 | Техника безопасности во время занятий ОФП | **Знать** правила поведения на спортивной площадке |  |  |
| 3-4 | 2  3 | Низкий старт, стартовый разгон | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта |  |  |
| 5-6 | 2  2 | Специальные беговые упражнения. Эстафеты. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта |  |  |
| 7-8 | 2  3 | Прыжок в длину с разбега | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель |  |  |
| 9-10 | 2  2 | Кроссовая подготовка. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель. |  |  |
| 11-12 | 2  3 | Метание мяча. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч. |  |  |
| 13-14 | 2  2 | Эстафетный бег | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут. |  |  |
| 15-16 | 2  3 | Метание мяча | **Уметь** метать мяч  на дальность |  |  |
| 17-18 | 2  2 | Эстафетный бег | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. |  |  |
| 19-20 | 2  3 | Б/бол. Стойка и передвижения | **Уметь** играть в б/бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 21-22 | 2  2 | Ведение мяча, броски | **Уметь** играть в б/бол по упрощенным правилам |  |  |
| 23-24 | 2  3 | Остановка прыжком. | **Уметь** играть в б/бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 25-26 | 2  2 | Ведение, остановка прыжком. | **Уметь** играть в б/бол по упрощенным правилам, |  |  |
| 27-28 | 2  3 | Штрафной бросок. Подбор мяча. | **Уметь** играть в б/бол по упрощенным правилам |  |  |
| 29-30 | 2  2 | Остановка прыжком. | **Уметь** играть в б/бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 31-32 | 2  3 | Быстрый прорыв. | **Уметь** играть в б/бол по упрощенным правилам |  |  |
| 33-34 | 2  2 | Учебная игра баскетбол | **Уметь** играть в б/бол по упрощенным правилам |  |  |
| 35-36 | 2  3 | Инструктаж по ТБ  Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции | **Знать** нормы ТБ на лыжной подготовке и температурный режим |  |  |
| 37-38 | 2  2 | Попеременный двухшажный ход.  Повороты на месте. | **Уметь** выполнять лыжные хода. Преодолевать дистанцию. |  |  |
| 39-40 | 2  3 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | **Уметь** выполнять лыжные хода. Преодолевать дистанцию. |  |  |
| 41-42 | 2  2 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | **Уметь** выполнять лыжные хода. Преодолевать дистанцию. |  |  |
| 43-44 | 2  3 | Повороты, развороты на месте.  Прохождение дистанции | **Уметь** выполнять лыжные хода. Преодолевать дистанцию. |  |  |
| 45-46 | 2  2 | Гимнастика с элементами акробатики | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |
| 47-48 | 2  3 | Гимнастика с элементами акробатики | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |
| 49-50 | 2  2 | Гимнастика с элементами акробатики | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |
| 51-52 | 2  3 | Гимнастика с элементами акробатики | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |
| 53-54 | 2  2 | Гимнастика с элементами акробатики | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |
| 55-56 | 2  3 | Гимнастика с элементами акробатики | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |
| 57-58 | 2  2 | Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты | Уметь играть в в/бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 59-60 | 2  3 | Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 61-62 | 2  2 | Прием, передача двумя руками сверху и снизу. Игра волейбол | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 63-64 | 2  3 | Прием, передача двумя руками сверху и снизу. Игра Волейбол | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 65-66 | 2  2 | Прием, передача двумя руками сверху и снизу. Игра волейбол | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 67-68 | 2  3 | специальные беговые упражнения. Эстафеты | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта |  |  |
| 69-70 | 2  2 | специальные беговые упражнения. Эстафеты | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта |  |  |

**Календарно-тематическое планирование в каникулярное время**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Кол-во часов | Тема | план | Факт |
| 1-2 | 2  2 | Товарищеские встречи по баскетболу | 1гр-04.11.11  2гр-08.11.11 | 1гр-04.11.11  2гр-08.11.11 |
| 3-4 | 2  2 | Товарищеские встречи по волейболу | 1гр-30.12.11  2гр-03.01.12 | 1гр-30.12.11  2гр-03.01.12 |
| 5-6 | 2  2 | Товарищеские встречи по баскетболу | 1гр-06.01.12.  2гр-27.03.12 | 1гр-06.01.12.  2гр-27.03.12 |
| 7-8- | 2 | Товарищеские встречи по волейболу | 1гр-30.03.12 | 03.01.12 |