РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

на заседании ШМО Заместитель директора по ВР Директор школы

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Кабанова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.В.Николаев

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**секционных занятий**

**по общей физической подготовке**

**(ОФП)**

5 - 6 классов

**на 2015-2016 учебный год**

**Составил:**

**учитель физической культуры**

**Николаев Эдуард Владимирович**

**высшая квалификационная категория**

**Хорошово 2015г.**

**Пояснительная записка:**

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от семи до пятнадцати лет. Она 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 ОФП являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

***Общими задачами кружка являются:***

* - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
* - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
* -подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
* -подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

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

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции и желательно ***демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Скоростные** | Бег 60 м. с высокого старта | 9.2-8.2 | 10.2 |
| **Силовые** | Подтягивание из виса.  Прыжок в длину с места  Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой | 10-12  180-230  - | -  165  18 |
| **Выносливости** | Кроссовый бег 2 км.  На лыжах 2 км. | 8.50.00  8.00.00  16.30.00 | 10.20.00  21.00.00 |

***Образовательный процесс кружка*** рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 7 до 15 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят один раз в неделю.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, подразумевает увеличение физической нагрузки.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

***Программа обучения*** направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Условия выполнения программы:**

* -Количество детей в кружках не более 15 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.
* -В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.
* -Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных кружковцами.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы и виды деятельности | Количество часов | | |
| На практические занятия | На теоретические занятия | Итого |
| 1. | Вводное занятие. | - | 1 | 1 |
| 2. | Ознакомление с правилами соревнований. | - | 1 | 1 |
| 3. | Техника безопасности во время занятий ОФП | - | 1 | 1 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 8 | - | 8 |
| 5. | Спортивные игры | 16 | - | 16 |
| 6. | Лыжный спорт | 7 | - | 7 |
| 7. | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий | | |
| ИТОГО | | 31 | 3 | 34 |

Занятия проводятся с нагрузкой 1 раз по 45 мин. в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

***ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ:***

Вводное занятие*.* План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

*Места занятий, их оборудование и подготовка*. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

***Результатом образовательного процесса обучения является:***

* -желание заниматься тем или иным видом спорта.
* -стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
* -расширение знаний по вопросам правил соревнований.
* -повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
* -развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
* -интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

**Календарно - тематическое планирование:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** | **ДАТА** |
| **1** | Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние на организм систематических занятий физической культурой и спортом. | 07.09 |
| **Лёгкая атлетика:** | | |
| **2** | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, по прямой и по повороту. Бег на короткие дистанции 30- 60 м. | 14.09 |
| **3** | Бег на время на дистанции 30, 60м. Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. | 21.09 |
| **4** | Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на время 1000м | 28.09 |
| **Футбол:** | | |
| **5** | Бег по пересечённой местности. Игра в футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. | 05.10 |
| **6** | Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. | 12.10 |
| **7** | Удары по мячу серединой подъёма. | 19.10 |
| **8** | Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра. | 26.10 |
| **9** | Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра. | 02.11 |
| **10** | Соревнования. Тренировочная игра. | 16.11 |
| **Волейбол:** | | |
| **11** | Передача мяча сверху, приём снизу в парах. Подача мяча нижняя прямая. | 23.11 |
| **12** | Приём, передача мяча в парах, тройках. | 30.11 |
| **13** | Подача мяча нижняя, верхняя. Нападающий удар. Блокирование мяча. | 07.12 |
| **14** | Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах, тройках. | 14.12 |
| **15** | Двух сторонняя учебно- тренировочная игра. | 21.12 |
| **16** | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | 28.12 |
| **Лыжная подготовка:** | | |
| **17** | Подъёмы и спуски с горы. Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км. | 18.01 |
| **18** | Подъёмы и спуски с горы; ходьба классическим стилем 1 км. | 25.01 |
| **19** | Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; Ходьба свободным стилем 1км | 01.02 |
| **20** | Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба на лыжах свободным стилем 2 км. | 08.02 |
| **21** | Торможение на лыжах упором; ходьба классическим стилем до 2 км. | 15.02 |
| **22** | Повороты на лыжах переступанием в движении. Коньковый полу- коньковый лыжные ходы. | 22.02 |
| **23** | Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Гонка свободным стилем дистанция до 3км. | 29.02 |
| **24** | Подъёмы и спуски с горы. Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км. | 07.03 |
| **Баскетбол:** | | |
| **25** | Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча по кольцу. |  |
| **26** | Ведение мяча правой и левой рукой. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. | 14.03 |
| **27** | Броски мяча по кольцу. Командные тактические действия в нападении и защите. | 21.03 |
| **28** | Овладение мячом и противодействия. Двусторонняя игра по упрощённым правилам | 28.03 |
| **29** | Групповые тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра по упрощённым правилам | 04.04 |
| **Лёгкая атлетика:** | | |
| **30** | Бег на короткие дистанции 60 м. Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. | 11.04 |
| **31** | Бег по пересечённой местности 800 м. | 18.04 |
| **32** | Бег по пересечённой местности до 2 км. | 25.04 |
| **33** | Бег на время 1000м. Прыжковые упражнения (разновидности) | 16.05 |
| **34** | Тестирование. | 23.05 |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2011г.; Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2012 г.; Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.; Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1999г. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.; Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.; Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г.; Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.