**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Красненская основная общеобразовательная школа**

**имени Героя Советского Союза Н.А.Бенеша**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОрешением методического объединенияучителей физической культуры Протокол от 25.08.2015 № 4 | СОГЛАСОВАНОЗам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.П.Исаньшина  29.08.2016 г |

**Рабочая программа**

**кружка**

**«Общая физическая подготовка»**

 **для 5-9 классов**

 **Направленность – спортивно-оздоровительная**

**Срок реализации – один год**

 **Год составления рабочей программы –**

**2016-2017 учебный год**

Составитель**: Кулиев Эльдар Яковлевич**

учитель физической культуры

**Пояснительная записка**

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

На занятиях в кружке ОФП решаются задачи:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 68 (2 часа в неделю). Возрастной состав обучающихся -11 – 15лет. Данная программа рассчитана на 1 год.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом 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 следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, 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.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

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

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх 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, лёгкой атлетики, 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.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

**^ Планируемые результаты обучающихся:**

**Учащиеся будут знать:**

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддерживания достойного внешнего вида;

- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

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

-организовывать и проводить самостоятельные занятия;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

 Тематическое планирование кружка составлено в соответствии с программой А.П. Матвеева «Физическая культура. 5 – 11 классы». Москва, «Просвещение», 2007 год.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** |
| 1. | Физическая культура и спорт | 1 |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 1 |
| 3. | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 |
| 4. |  Гимнастика | 8 |
| 5. | Лёгкая атлетика | 9 |
| 6. | Лыжи | 7 |
| 7. | Настольный теннис | 7 |
| 8. | Волейбол | 11 |
| 9. | Футбол | 10 |
| 10. | Баскетбол | 13 |
|  | **Итого:** | **68** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование темы** | **Дата** |
| 1. Физическая культура и спорт |  |
| 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль |  |
| 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь |  |
| 4**. Гимнастика**. Строевые упражнения |  |
| 5. Общеразвивающие упражнения без предметов |  |
| 6. Общеразвивающие упражнения с партнёром |  |
| 7. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах |  |
| 8. Акробатические упражнения |  |
| 9. Преодоление полосы препятствий |  |
| 10. Выполнение гимнастических упражнений |  |
| 11. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике |  |
| 12. **Лёгкая атлетика**. Медленный бег |  |
| 13. Бег на короткие дистанции |  |
| 14. Эстафетный бег |  |
| 15. Кросс 500 метров |  |
| 16. Кросс 1000 метров |  |
| 17. Прыжки в длину с разбега |  |
| 18. Прыжки в высоту с разбега |  |
| 19. Метание гранаты в цель на дальность |  |
| 20. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике |  |
| 21. **Лыжи**. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов. |  |
| 22. Сочетание лыжных ходов |  |
| 23. Сочетание лыжных ходов |  |
| 24. Основные элементы тактики лыжных гонок |  |
| 25. Основные элементы тактики лыжных гонок |  |
| 26. Лыжная гонка 3-5 км. |  |
| 27. Лыжная гонка 3-5 км. |  |
| 28. **Настольный теннис.** Чередование приёмов игры по заданным квадратам |  |
| 29. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам |  |
| 30. Контрудары |  |
| 31. Тактика парной игры |  |
|  32. Варианты тактики парной игры |  |
|  33. Контрольные соревнования по настольному теннису. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 34. Контрольные соревнования по настольному теннису. |  |
| 35**. Волейбол**. Перемещение из стойки |  |
| 36. Передача мяча сверху двумя руками |  |
| 37. Приём мяча снизу двумя руками |  |
| 38. Отбивание мяча в прыжке |  |
| 39. Нижняя прямая подача |  |
| 40. Нападающий удар |  |
| 41. Тактические действия в нападении |  |
|  |
| 42. Тактические действия в защите |  |
| 43. Учебные игры |  |
| 44. Контрольные игры. Судейская практика |  |
| 45. Контрольные игры. Судейская практика |  |
| 46**. Футбол.** Удары на точность, силу, дальность |  |
| 47. Остановки мяча |  |
| 48. Ведение мяча. Финты |  |
| 49. Отбор мяча |  |
| 50. Расстановка игроков |  |
| 51. Тактика игры в нападении. Судейская практика |  |
| 52. Групповые и командные действия |  |
| 53. Тактика игры в защите. Судейская практика |  |
| 54. Групповые и командные действия |  |
| 55. Соревнования по футболу |  |
| 56. **Баскетбол.** Правила игры |  |
| 57. Правила игры |  |
| 58. Передвижения |  |
| 59. Остановка шагом и прыжком |  |
| 60. Поворот на месте |  |
| 61. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении |  |
| 62. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху |  |
| 63. Ведение мяча |  |
| 64. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой |  |
| 65. Штрафной бросок. Инструкторская практика |  |
| 66. Перехват, вырывание, забивание мяча |  |
| 67. Выбор места |  |
| 68. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях |  |