

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧЕРНЯТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №15»
301881 РФ, Тульская область, Ефремовский район, д. Чернятино д.112
тел . 8(48741)-9-21-33 e-mail: school15.efremov@tularegion.org

Согласовано

Зам.Директора по ВР

 М.В.Красноперова

«03» 09 2018 г.

Утверждаю

И.О.директора

МКОУ «Чернятинская СШ №15»

 Н.Л. Овсянникова

«03» 09 2018 г.
приказ №154



Рабочая программа кружка

«О.Ф.П.»

Руководитель кружка: Попова Т.С.

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 -35 (1 час в неделю). Возрастной состав обучающихся -11 – 15 лет. 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 поддержания

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

Литература

- 1.Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
- 2.Портных Ю.И.Спортивные игры. М., 1974.
- 3.Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.

1 группа Содержание занятия

дата

Сентябрь-октябрь–9 часов

1

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»

2

Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». Игры на внимание

3

Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.

4

Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде»

5

Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Кто и как предохраняет нас от болезней.

6

Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.

7

Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.

8

Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.

9

Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.

Ноябрь- декабрь–7 часов

10

Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»

11

Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза»

12

Упражнение – пресс, отжимание Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза»

13

Прыжки на скакалке. Построение и перестроение. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игры эстафеты с элементами акробатики.

14

Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие.

15

Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.

16

Подвижные игры по выбору.

Январь-март– 10часов

17

Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол. Игра «Быстро и точно»

18

Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно». Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка.

19

Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка.

20

Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».

21

Игра «Школа мяча». Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Игры – эстафеты с ловлей и передачей мяча.

22

Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.

23

Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель»

24

Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках.

26, 2 часа

Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках.

11-18-25.03

Апрель-май– 9часов

27

Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными.

28

Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.

29

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»

30

Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Игра «Салки-выше ноги от земли», «третий лишний»

31

Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».

32

Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам.

33

Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафета с теннисным мячом.

34

Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Игра «Салки-выше ноги от земли», «третий лишний»

35

Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.

2 группа

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	

3 группа

Почасовое планирование спортивного кружка для учащихся 5 - 9 классов

1. Правила техники безопасности на занятиях кружка, повторение выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м.
2. Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.
3. Гигиена подростка. Повторный бег с околопредельной скоростью.
4. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.
5. Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.
6. Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.
7. Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.
8. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.
9. Бег на выносливость. Игры на координацию движений.
10. Преодоление полосы препятствий.
11. Эстафеты с предметами.
12. Кувырки вперед, назад. Выполнение акробатических упражнений.
13. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение различных способов передвижения на лыжах.
14. Прохождение дистанции 2 км. по глубокому снегу.
15. Игры и эстафеты на лыжах.
16. Прохождение дистанции 3 км.
17. Подъем в гору различными способами.
18. Спуски с горы в различных стойках.
19. Прохождение дистанции 3 км.
20. Подъемы и спуски.
21. Прохождение дистанции 3 км.
22. Игры и эстафеты на лыжах.
23. Эстафеты с предметами.
24. Упражнения на ловкость.
25. Игры на ловкость и координацию движений.
26. Выполнение акробатических упражнений.
27. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.
28. Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег.
29. Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.
30. Метание теннисных мячей и гранат на дальность.
31. Бег с преследованием. Игры с метанием мяча.
32. Челночный бег. Игры на координацию движений.
33. Бег на выносливость.
34. Эстафеты с мячом.

