

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7» городского округа город Шарья Костромской области

РАССМОТРЕНА .
Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ СОШ № 7
от 31.08.2018 № 7

УТВЕРЖДЕНА .
Директор МБОУ СОШ № 7
_____ А.В. Кобец
Приказ № 135 от от
31.08.2018

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

для 5-9 классов

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Лебедева Юлия Николаевна

Шарья, 2018

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 – 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

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	

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.