

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**

| <b>№</b> | <b>Раздел</b>                                                | <b>Количество часов</b> |
|----------|--------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 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        |
|     | <b>Итого:</b> | <b>68</b> |

### 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. <b>Гимнастика.</b> 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. <b>Лёгкая атлетика.</b> 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. <b>Лыжи.</b> 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. <b>Настольный теннис.</b> 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. <b>Волейбол.</b> 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. <b>Футбол.</b> 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. <b>Баскетбол.</b> 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.