

**Список обучающихся.**

1. Алуев Максим
2. Балахнин Денис
3. Галанин Кирилл
4. Костюков Артем
5. Костюкова Алина
6. Слабко Анастасия

**Пояснительная\_записка**.  
Данная программа разработана для занятий с учениками основной школы. Программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 6-9 классов (12-15 лет). Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Направленность** образовательной программы по общей физической подготовке **–** физкультурно-спортивная.

**Актуальность.**В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

**Педагогическая целесообразность**образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Цель -**  укрепление здоровья и закаливание 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.   
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.

**Содержание программы**

1.1. Спортивные игры - ознакомление с техникой игры в баскетбол, футбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил игры, судейство. Вопросы тактики. Двусторонние игры.

1.2. Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

1.3. Лыжная подготовка- обучение технике ходьбы на лыжах различными способами, повороты, способы подъема в гору, спуски в различных стойках, способы торможения.

1.4 Легкая атлетика. Понятие «Низкий старт», разновидности ходьбы, медленный бег до 8 мин, челночный бег, бег на короткие, средние дистанции и кросс, эстафетный бег по кругу и встречная эстафета, прыжок в высоту способом «перешагивание»,метание мяча в цель из различных исходных положений и на дальность,самоконтроль при физических занятиях.

1.5. Общеразвивающие упражнения должны включаться в каждое занятие с целью укрепления костно- связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения сердечно- сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, индивидуально или с партнером.

Объем и дозировка общеразвивающих физических упражнений определяются в зависимости от уровня физического развития занимающихся, задач занятия и периода тренировки.

Упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, точность, координацию и внимание проводятся из различных исходных положений рук и ног, усложняются дополнительными движениями отдельных частей тела и отягощениями

**Требования к знаниям и умениям учащихся,**

**критерии оценки.**

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков).

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Бег 30 м (с) | | Прыжки в длину с места (см) | | Челночный бег 3\*10 (с) | | Подтяги-вание из виса (м-кол-во раз, д-сек) | | Наклоны вперед сидя на полу (см) | | Шестими-нутный бег | |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| НП-1 | 5,1 | 5,6 | 165 | 155 | 9,1 | 9,7 | 5 | 14 | 8 | 12 | 1150 | 950 |

***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
|  | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
|  | Ознакомление с правилами соревнований. |  | В ходе занятий (10-15 мин.) | - |
|  | Техника безопасности во время занятий ОФП. |  | 0,5 | - |
|  | Гигиена спортсмена и закаливание |  | 0,5 | - |
|  | Лёгкая атлетика | 12 | - | 10 |
|  | Лыжный спорт | 6 | - | 6 |
|  | Спортивные игры | 14 | - | 13 |
|  | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. | | |
|  | **ИТОГО** | **34** | **2** | **32** |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | № п/п | Тема занятий |
|  | 1. | Вводное занятие. |
| Лёгкая атлетика | | |
|  | 2. | Инструктаж по ТБ во время занятий ОФП. Бег на короткие дистанции. |
|  | 3. | Гигиена спортсмена и закаливание. Бег на короткие дистанции. |
|  | 4. | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. |
|  | 5. | Ускорения; бег по повороту; финиш. |
|  | 6. | Бег на время на дистанции 30. 60м. |
|  | 7. | Бег на время на дистанции 100м. |
|  | 8. | Соревнования по бегу. |
| Баскетбол | | |
|  | 9. | Перемещения и остановки. Учебная игра. |
|  | 10. | Ловля и передача мяча. Учебная игра. |
|  | 11. | Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. |
|  | 12. | Броски мяча в кольцо. |
|  | 13 | Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. |
|  | 14. | Овладение мячом и противодействия. |
|  | 15. | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. |
| Волейбол | | |
|  | 16. | Приём мяча. Передача мяча. |
|  | 17. | Приём мяча. Передача мяча. |
|  | 18. | Подача мяча. |
|  | 19. | Подача мяча. |
|  | 20. | Нападающий удар. Блокирование мяча. |
|  | 21. | Нападающий удар. Блокирование мяча. |
|  | 22. | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. |
| Лыжная подготовка | | |
|  | 23. | Классические лыжные ходы. |
|  | 24. | Классические лыжные ходы. |
|  | 25. | Коньковые лыжные ходы. |
|  | 26. | Подъёмы и спуски с горы. Повороты на лыжах. |
|  | 27. | Торможение на лыжах. Повороты на лыжах.. |
|  | 28 | Дистанция до 3км. |
| Лёгкая атлетика | | |
|  | 29. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» |
|  | 30. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» |
|  | 31. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» |
|  | 32. | Бег по пересечённой местности. |
|  | 33. | Бег по пересечённой местности. |
|  | 34. | Тестирование. |

**Литература**

1. А. Н. Каинов "Организация работы спортивных секций в школе"- Волгоград, изд-во "Учитель", 2014г.

2. Спортивные кружки и секции-М. Просвещение,1986г.

3. Настольная книга учителя физической культуры- Волгоград, изд-во «Учитель»,2012г.

4. Учебник « Физическая культура. 5-7 классы.» М.Я. Виленский, 2015 г.

5. Учебник «Физическая культура. 8-9 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. 2012г.