

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 20 станции Губерля муниципального образования город Новотроицк Оренбургской области»



**Рабочая программа
кружка
«Общая физическая подготовка»
для 5-8 классов**

Направленность – спортивно-оздоровительная

Срок реализации – четыре года

Год составления рабочей программы –

2018-2019 учебный год

Составитель: Галиев Р.С.

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, легкоатлетических 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 – по 34ч в каждом классе. Возрастной состав обучающихся -11 – 15лет. Данная программа рассчитана на 4 года.

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	В процессе занятий
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	В процессе занятий
3.	Правила соревнований, места	В процессе занятий

	занятий, оборудование, инвентарь	
4.	Гимнастика	4
5.	Лёгкая атлетика	4
6.	Лыжи	6
7.	Настольный теннис	4
8.	Волейбол	5
9.	Футбол	6
10.	Баскетбол	5
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование 7-8 класс.

Наименование темы	Дата
1. Физическая культура и спорт	
2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	
3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	
Гимнастика.	
1. Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов	
2. Общеразвивающие упражнения с партнёром. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	
3. Акробатические упражнения Преодоление полосы препятствий	
4. Выполнение гимнастических упражнений Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	
Лёгкая атлетика.	
5. Медленный бег. Бег на короткие дистанции	
6. Эстафетный бег. Кросс 500 метров	
7. Кросс 1000 метров. Прыжки в длину с разбега	
8. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель на дальность. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.	
Лыжи.	
9. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.	
10. Сочетание лыжных ходов	
11. Сочетание лыжных ходов	
12. Основные элементы тактики лыжных гонок	
13. Основные элементы тактики лыжных гонок	
14 Лыжная гонка 3-5 км.	
Настольный теннис.	
15. Чередование приёмов игры по заданным квадратам	

16. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам. Контрудары	
17. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры	
18. Контрольные соревнования по настольному теннису.	
Волейбол.	
19. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками	
20. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча в прыжке	
21. Нижняя прямая подача. Нападающий удар Тактические действия в нападении	
22. Тактические действия в защите. Учебные игры	
23. Контрольные игры. Судейская практика	
Футбол.	
24. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча	
25. Ведение мяча. Финты	
26. Отбор мяча. Расстановка игроков	
27. Тактика игры в нападении. Судейская практика Групповые и командные действия	
28. Тактика игры в защите. Судейская практика Групповые и командные действия	
29. Соревнования по футболу	
Баскетбол.	
30. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком Поворот на месте	
31. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	
32. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху Ведение мяча	
33. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой Штрафной бросок. Инструкторская практика	
34. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	

Календарно-тематическое планирование 5-6 класс

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
-------	----------------------	-------------------

		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (ч.)	ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
Сентябрь- Май	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут вводной части
Сентябрь	Легкая атлетика	4	
Октябрь	Легкая атлетика Спортивные и подвижные игры	4	
Ноябрь	Спортивные и подвижные игры	4	
Декабрь	Спортивные и подвижные игры	4	
Январь	Лыжная подготовка	3	
Февраль	Лыжная подготовка	4	
Март	Лыжная подготовка Гимнастика	1 2	
Апрель	Гимнастика Легкая атлетика	4	
Май	Спортивные и подвижные игры	4	
Всего часов:		34	

Календарно-тематическое планирование секции

№ п/п	Содержание занятий	Кол- во часов	По плану	По факту
	Легкая атлетика			
1	Инструктаж по Т.Б.Инструктаж№130Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Медленный бег до 8 мин. Игра футбол.	1		
2	Разновидности ходьбы. Бег 60м. Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1		
3	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м). Прыжки в длину с разбега. Игра футбол	1		
4	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
	Спортивные и подвижные игры			
5	Техника безопасности во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в футбол. Совершенствование передвижения с мячом.	1		

6	Совершенствование ударов мяча в ворота. Ведение мяча с сопротивлением противника. Игра 3*3.	1		
7	Удар по мячу с места. Передача мяча в движении.	1		
	Поднимание туловища из положения лежа. Игра 3*3.			
8	Совершенствование силовых способностей. Сочетание приемов. Игра 3*3.	1		
9	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3*10.	1		
10	Эстафеты с элементами баскетбола. Прыжковые упражнения. Игра «Мяч капитану».	1		
11	Прыжки в длину с места. Методические рекомендации. Метание мяча в цель.	1		
12	Прыжки через предметы. Игра «Не давай мяч водящему». Метание на дальность. Игра 3*3.	1		
13	Работа на тренажерах. Игра «Кто больше». Прыжки со скакалкой. Игра «Мяч капитану».	1		

14	Работа на гимнастической стенке. Правила пионербола. Игра 5*5. Общеразвивающие упражнения.	1		
15	Совершенствование броска мяча. Передача и ловля мяча в движении.	1		
16	Совершенствование гибкости. Игра 5*5.	1		
	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.			
	Лыжная подготовка			
17	Техника безопасности по лыжной подготовке. Правила ухода за лыжами. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1		
18	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Поворот на месте махом.	1		
19	Совершенствование техники одновременных ходов. Лыжные мази. Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
20	Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км Совершенствование попеременного двухшажного хода	1		
21	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	1		

22	<p>Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».</p> <p>Спуск с гор в средней стойке.</p> <p>Подъёмы «лесенкой».</p>	1		
23	<p>Соревнование по лыжным гонкам.</p> <p>Совершение спусков и подъёмов.</p> <p>Торможение «плугом».</p>	1		
24	<p>Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.</p>	1		
	<p>Гимнастика</p>			
25	<p>Круговая тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке <p>Акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка" "лодочка".</p>	1		
26	<p>Кувырок вперёд, назад.</p> <p>Опорный прыжок через козла.</p>	1		
27	<p>Эстафеты с элементами акробатики. Полоса препятствий на время</p> <p>Развитие силовых способностей. Лазание по канату.</p>	1		
28	<p>Совершенствование лазанья по канату.</p> <p>Упражнение на развитие гибкости на гимнастической стенке.</p> <p>Совершенствование гибкости. Полоса препятствий.</p>	1		
	<p>Легкая атлетика</p>			

29	Инструктаж по технике безопасности легкой атлетике.. Влияние упражнений легкой атлетики на здоровье. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1		
30	Встречная эстафета Игра Волейбол. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Совершенствование техники старта и разгона.	1		
31	Совершенствование бега по дистанции 60м.	1		
	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением вперед и в сторону. Прыжки в длину: фаза полёта и приземления.			
	Спортивные и подвижные игры			
32	Футбол. Из истории развития. Удар по неподвижному мячу.	1		
33	Правила игры. Удар по мячу с подачи. Ведение мяча - обводка стоек. Игра футбол.	1		
34	Удар неподвижного мяча с 11 метров. Игра футбол. Сочетание приемов. .	1		
	Итого:	34		

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).

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20

10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10	
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7	

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 240
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Методическое обеспечение и литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2008.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).