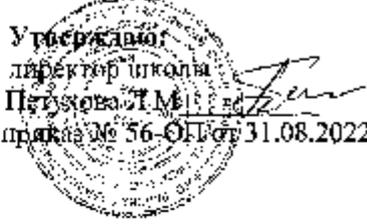


Принято
на педагогическом
совете школы
протокол № 1 от 30.08.2022г.

Утверждено
директор школы
Петухова Т.М.
приказ № 56-ОП от 31.08.2022г.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сильковская основная общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования
для обучающихся 5-9 классов

кружок

**Общая физическая подготовка
ОФП**

Автор: Медведова Е.И.

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программы внеклассной и внешкольной деятельности Министерства образования 2000 года с изменениями.

Занятия в кружке ОФП являются хорошей школой физической культуры и проводятся с **целью:**

укрепления и сохранения здоровья занимающихся

Задачи:

- достижения всестороннего развития обучающихся;
- приобретение спортивных навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой;
- формирование моральных и волевых качеств гражданина.

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

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствование личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа кружка «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений руководитель кружка должен систематически

оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных 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, судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, с приглашением родителей.

Судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя кружка) и судейства соревнований.

Планируемые результаты

- Развитие двигательных качеств;
- Сохранение и укрепление здоровья;
- Организация досуга

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ КРУЖКА ОФП четверг 15.15-16.00

Данный курс рассчитан на учащихся среднего звена, 12-15 лет.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ КРУЖКА
«ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	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 течении 10-15 минут в водной части
	Футбол	7	
	Баскетбол	22	
	Льжи	5	
ВСЕГО ЧАСОВ 34			
Сентябрь	Футбол	4	
Октябрь	Баскетбол	4	
Ноябрь	Баскетбол	4	
Декабрь	Баскетбол	2	
	Льжи	2	
Январь	Льжи	4	
Февраль	Баскетбол	4	
Март	Баскетбол	4	
Апрель	Баскетбол	4	
Май	Футбол	3	
ВСЕГО ЧАСОВ 34			

Календарно-тематическое планирование спортивного кружка «ОФП»

№занятий	Содержание занятий	Часы
СЕНТЯБРЬ		
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1
2.	ЗОЖ - закаливание, его значение. Удар по мячу на точность.	1
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	1
4.	Режим дня, его значение. Жонглирование мячом.	1
ОКТЯБРЬ		
5.	Предупреждение спорт. травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1
6.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1
7.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	1
8.	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.	1
НОЯБРЬ		
9.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Ведение мяча с броском.	1
10.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	1
11.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди). Передача мяча в тройках.	1

12.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	1
ДЕКАБРЬ		
13.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	1
14.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	1
15.	Гигиена лыжника. 2-х шажный переменный ход.	1
16.	Характеристика лыжного инвентаря. 2-х шажный переменный ход без палок.	1
ЯНВАРЬ		
17.	Смазка лыж. 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке.	1
18.	Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (лесенкой).	1
19.	Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).	1
20.	Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты.	1
ФЕВРАЛЬ		
21.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	1
22.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	1

23.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	1
24.	Ведение мяча с заданием.	1
МАРТ		
25.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	1
26.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча в парах. Игра 3 на 3.	1
27.	Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча в тройках в движении.	1
АПРЕЛЬ		
28.	Основы судейской технологии. Тактика защиты(индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Ведение мяча с индивидуальным заданием. Броски.	1
29.	Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Бросок мяча из-под кольца.	1
30.	Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения.	1
31.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка).	1

МАЙ

32.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).	1
33.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1
34.	Упрощенные правила игры. Командные действия; переключение от действий в нападении к действиям защиты.	1

ВСЕГО: 34