

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 8 с. Нежино
Наеждиного района»

Согласовано
Педагог-организатор *В.В.*
Волкова О.В.
«30» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор *О.В.*
Вачева О.В.
«30» августа 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КРУЖКА
«Общефизическая подготовка»
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ
на 2019-2020 учебный год**

Составитель: Базалий Ольга Юрьевна

Пояснительная записка

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.

Срок реализации программы – 1 год (34 часа) 1 раз в неделю.

Форма организации: Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 34 (1 час в неделю).

Цель: - подготовительная, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основная, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительная, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Задачи: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

-формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

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.
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание программы

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Расписание работы кружка «Общезащитная подготовка»:

Среда – с 17.00 до 18.00 ч.

Место проведения занятий:

МКОУ ООШ №8 с.Нежино

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Кол-во занятий	Дата		Тема занятия	Примечание
		По плану	факт		
1	1	5.09		Совершенствование техники удара откидкой. Тренировка удара подрезкой слева и справа. Совершенствование техники подачи мяча. Тренировка соединений ударов откидкой слева и накатом справа.	
2	1	12.09		Совершенствование техники ударов подрезкой и накатом. Совершенствование техники подачи. Тренировка соединений откидкой слева и накатом справа. Обучение техники удара топ-спин.	
3	1	19.09		Тренировка техники удара топ-спин. Тренировка правильных действий плеча при ударе накатом справа. Тренировка правильных действий туловища при ударе накатом. Игра на счёт.	
4	1	26.09		Совершенствование техники удара топ-спин. Совершенствование техники ударов подрезкой и накатом. Тренировка техники подач. Оценка техники выполнения подачи. Игра на счёт.	
5	1	3.10		Тренировка техники удара топ-спин. Тренировка техники подач. Тренировка соединений откидкой слева и накатом справа. Игра на счёт, судейство игр.	
6	1	10.10		Тренировка удара топ-спин. Совершенствование техники удара накатом справа и слева. Оценка техники выполнения удара накатом справа и слева. Игра на счёт в парах.	
7	1	17.10		Совершенствование техники удара топ-спин. Оценка техники удара топ-спин. Игра на счёт в парах, судейство игр в паре.	
8	1	24.10		Соревнования по настольному теннису внутри класса. Оценка действий судьи игр.	
9	1	7.11		Соревнования по настольному теннису внутри класса - способ выбывания и розыгрышем всех мест.	
10	1	14.11		Закрепление хватки и игровой стойки. Воспитание чувства мяча. Набивание мяча на одной, на другой и обеими сторонами ракетки. Обучение технике удара откидкой слева. Имитация удара откидкой слева по частям и в соединении работы отдельных частей руки и туловища.	
11	1	21.11		Совершенствование хватки ракетки и игровой стойки. Набивание мяча обеими сторонами ракетки. Закрепление техники удара откидкой слева. Обучение технике удара откидкой справа. Игра откидкой слева.	
12	1	28.11		Освоение передвижения влево-вправо и вперёд-назад при выполнении удара откидкой слева и справа. Тренировка удара откидкой слева. Закрепление техники удара откидкой справа.	
13	1	5.12		Тренировка передвижений у стола. Тренировка удара откидкой справа и слева с партнёром и учителем. Разучивание подачи откидкой слева. Объяснение правил 1 подачи. Игра слева	

				направо с поочерёдным выполнением подачи.	
14	1	12.12		Совершенствование удара откидкой слева. Игра откидками слева и справа с партнёром (на максимальное количество раз) и учителем. Изучение правил подачи. Изучение правил игры в настольный теннис.	
15	1	19.12		Тренировка удара откидкой справа. Совершенствование удара откидкой слева. Игра откидками у стола. Оценка техники удара откидкой слева. Обучение подаче откидкой справа.	
16	1	26.12		Тренировка подачи откидкой справа. Совершенствование техники ударов откидкой слева и справа. Оценка техники удара откидкой справа. Правила игры в настольный теннис	
17	1	9.01		Тренировка подач откидкой слева и справа. Совершенствование ударов откидкой. Оценка техники подачи откидкой слева. Игра на счёт.	
18	1	16.01		Совершенствование ударов и подач откидкой справа и слева. Оценка техники откидкой справа. Игра на счёт.	
19	1	23.01		Совершенствование техники удара откидкой. Тренировка удара подрезкой слева и справа. Совершенствование техники подачи мяча. Тренировка соединений ударов откидкой слева и накатом справа.	
20	1	30.01		. Из истории настольного тенниса. Напомнить хватку ракетки, технику передвижения и стойку игрока. Набивание мяча на ракетке; одной и обеими сторонами. Набивание мяча на ракетке; одной и обеими сторонами.	
21	1	6.02		Совершенствование техники удара топ-спин. Оценка техники удара топ-спин. Игра на счёт в парах, судейство игр в паре.	
22	1	13.02		Совершенствование техники ударов подрезкой и накатом. Совершенствование техники подачи. Тренировка соединений откидкой слева и накатом справа. Обучение техники удара топ-спин.	
23	1	20.02		Тренировка техники удара топ-спин. Тренировка правильных действий плеча при ударе накатом справа. Тренировка правильных действий туловища при ударе накатом. Игра на счёт.	
24	1	27.02		Совершенствование техники удара топ-спин. Совершенствование техники ударов подрезкой и накатом. Тренировка техники подач. Оценка техники выполнения подачи. Игра на счёт.	
25	1	6.03		Тренировка техники удара топ-спин. Тренировка техники подач. Тренировка соединений откидкой слева и накатом справа. Игра на счёт, судейство игр.	
26	1	13.03		Тренировка удара топ-спин. Совершенствование техники удара накатом справа и слева. Оценка техники выполнения удара накатом справа и слева. Игра на счёт в парах.	
27	1	20.03		Совершенствование техники удара топ-спин. Совершенствование техники ударов подрезкой и накатом. Тренировка техники подач.	
28	1	27.03		Совершенствование техники удара топ-спин. Оценка техники удара топ-спин. Игра на счёт в парах, судейство игр в паре.	
29	1	3.04		Соревнования по настольному теннису внутри класса. Оценка действий судьи игр.	

30	1 1	10.04		Соревнования по настольному теннису внутри класса - способ выбывания и розыгрышем всех мест.	
31	1	17.04		Тренировка соединений откидкой слева и накатом справа. Игра на счёт, судейство игр.	
32	1	24.04		. Совершенствование техники ударов откидкой слева и справа. Оценка техники удара откидкой справа. Правила игры в настольный теннис	
33	1	15.05		. Оценка техники удара откидкой слева. Обучение подаче откидкой справа.	
34	1	22.05		. Совершенствование техники подачи мяча. Тренировка соединений ударов откидкой слева и накатом справа.	

Список литературы для учителя:

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 9 классы». М., «Просвещение», 2007.