

с. Головатовка, Азовского района

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Головатовская средняя общеобразовательная школа Азовского района

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Головатовской СОШ

Приказ от _____ № _____

Подпись руководителя

Е.В. Гайденоко

Печать

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
КРУЖКА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Основное общее образование, среднее (полное образование), 8 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов - 70 ч.

Срок реализации программы - 1 год

Руководитель кружка Коваленко Андрей Владимирович

(ФИО)

**с. Головатовка
2020г.**

Кружок «Общая физическая подготовка»

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программы внеклассной и внешкольной работы Министерства Просвещения 2000 года с изменениями.

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

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся,
- достижения всестороннего развития,
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,
- формирование моральных и волевых качеств гражданина.

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

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования 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 занимающихся программой

предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО, инструкторская и 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(футбол, бадминтон, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др.).

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

Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к занятиям.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя кружка) и судейства соревнований. Кружковцем, получившим звание судьи и инструктора по спорту и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Предполагается участие кружковцев в различных спортивных соревнованиях.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ КРУЖКА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

СРЕДА 16.00-18.00

Данный курс рассчитан на учащихся среднего звена, 13-15 лет.

Учебно-тематический план кружка

«Общая физическая подготовка» (8 класс)

Дата	№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	1	2	3	4	5
	1	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	-
	2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Самоконтроль оказание первой помощи	2	2	-
	3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	2	2	-
	4	Футбол	10	-	10
	5	Бадминтон	10	-	10
	6	Баскетбол	10	-	10
	7	Волейбол	10	-	10
	8	Настольный теннис	20	-	20
	9	Контрольные соревнования	2	-	2
	10	Инструкторская судейская практика	2	-	2
		Всего	70	6	64

**Календарно-тематическое планирование кружка
«Общая физическая подготовка»**

№ п/п	ДАТА		Содержание занятий	Часы
	план	факт		
			ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	6
1.	5.09	5.09	Физическая культура и спорт в РФ.	2
2.	12.09	12.09	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	2
3.	19.09	19.09	Правила соревнования. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	2
			ФУТБОЛ	10
4.	26.09	26.09	Удар по неподвижному мячу. Удар по мячу с подачи. Учебная игра.	2
5.	3.10	03.10	Удар по мячу на точность. Учебная игра.	2
6.	10.10	10.10	Ведение мяча - обводка стоек. Жонглирование мячом. Учебная игра.	2
7.	17.10	17.10	Удар неподвижного мяча с 11 метров. Удар мяча головой. Учебная игра.	2
8.	24.10	24.10	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность. Учебная игра.	2
			БАДМИНТОН	10
9.	07.11	07.11	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Учебная игра.	2
10.	14.11	14.11	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Учебная игра.	2
11.	21.11	21.11	Изучение подач. Учебная игра.	2
12.	28.11	28.11	Тренировка подач справа и слева. Учебная игра.	2
13.	5.12		Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2
			БАСКЕТБОЛ	10
14.	12.12		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Учебная игра.	2
15.	19.12		Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в	2

			зависимости от действий. Учебная игра.	
16.	26.12		Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Учебная игра.	2
17.	16.01		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском. Учебная игра.	2
18.	23.01		Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Учебная игра.	2
			ВОЛЕЙБОЛ	10
19.	30.01		Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2
20.	06.02		Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Учебная игра.	2
21.	13.02		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости. Учебная игра.	2
22.	20.02		Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах. Учебная игра.	2
23.	27.02		Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Командные действия. Прием подач. Учебная игра.	2
			. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	20
24.	06.03		Правила игры в настольный теннис	2
25.	13.03		Упражнения с ракеткой и шариком	2
26.	20.03		Техника подачи толчком	2
27.	03.04		Игра толчком справа и слева	2
28.	10.04		Атакующие удары по диагонали и линии	2

29.	17.04		Игра в защите	2
30.	24.04		Тактические схемы	2
31.	08.05		Выполнение подач разными ударами	2
32.	15.05		Игра с коротких и длинных мячей	2
33.	22.05		Групповые игры	2
34.	22.05		КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ	2
35.	29.05		ИНСТРУКТОРСКАЯ СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	2

Литература

Уроки физической культуры В.И. Лях Москва, Просвещение, 2001.

Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ .

Спортивные кружки и секции. Москва, Просвещение, 1086.

Спортивные игры. Портных Ю.И. Москва. 1994.

КРУЖОК:

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Руководитель: Коваленко А.В.