

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Большетавинская основная общеобразовательная школа »

«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Большетавинская ООШ» _____/А.И.Романова «   » _____ 2019 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Большетавинская ООШ» Приказ           № _____/Т.П.Плюснина «   » _____ 2019г
--	--

Рабочая программа кружка  
«Общая физическая подготовка»  
5-9 класс (физкультурно-спортивное направление)

Составитель учитель  
Шилова Любовь Викторовна

2019-2020 уч.г

## **Планируемые результаты освоения программы «ОФП»:**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

## **Содержание программы**

### **Лёгкая атлетика (9 часов)**

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

### **Гимнастика с элементами акробатики. (7 часов)**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

### **Лыжная подготовка (10 часов)**

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км,5 км.

### **Спортивные игры (9 часов)**

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и

передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1	
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1	
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	1	
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1	
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1	
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	1	
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1	
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	1	
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1	
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	1	
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	1	
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1	
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1	
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1	

15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	1	
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1	
17	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1	
18	Коньковые лыжные ходы	1	
19	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1	
20	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	1	
21	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	1	
22	Игры и эстафеты на лыжах.	1	
23	Прохождение дистанции 3 км	1	
24	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1	
25	Подвижные игры на лыжах	1	
26	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	1	
27	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1	
28	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	1	
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1	
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	1	
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1	
32	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	1	
33	Овладение мячом и противодействия	1	
34	Отвлекающие приёмы	1	
35	Учебно-тренировочная игра.	1	