**Миллеровский район, х. Малотокмацкий**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Первомайская средняя общеобразовательная школа**

**КРУЖКОВАЯ РАБОТА**

***«Общая физическая подготовка»***

**в 5 классе**

**Учитель - Дубовой Виктор Иванович**

**2023-2024 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ  ЗАПИСКА**

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.  
укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение  
На занятиях в кружке ОФП решаются задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- содействие правильному физическому развитию; повышение уровня обще – физической подготовленности;

- развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности;

- приобретение необходимых знаний и навыков  в  организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в  области физической культуры;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка инструкторов – общественников.

        Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, учителями, классными руководителями.  Запланированы  воспитательные  задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

        Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте школьники наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально- этические нормы, психологические, входят в  основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся.        Главным итогом  занятий являются соревнования, олимпиада по физической культуре. Основной показатель работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных  в  количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

        Занятия проводятся в спортивном зале, в тренажёрном зале и на спортивном стадионе школы. Средствами обучения являются: набивные,  баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

**Знать:**

- историю возникновения и развития физической культуры, физическую культуру и олимпийское движение в России, современное олимпийское движение;

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;

- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа;

- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;

- теорию и методику физического воспитания.

**Уметь:**

- совершенствовать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;

- выполнять комбинации по акробатике;

- владеть техникой ведения мяча, техникой броска мяча. Выполнять комбинации по спортивным играм (баскетбол, футбол);

**Использовать:**- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Содержание программы -34 часа**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка - 5 часов**

***Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.***

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение  в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

***Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Работа сердечно - сосудистой системы . Особенности полового созревания у юношей и      девушек. Понятие о телосложении человека.

***Тема 1.3 Гигиена* *закаливания. Режимы  тренировочных  занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.***

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировачных занятий  и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

***Тема 1.4 История Олимпийских игр***

***Тема 1.5 Современные олимпийские игры.***

**Раздел 2. Физическая подготовка –13 часов**

***Тема 2.1 Общая физическая подготовка.***

***Упражнения для развития выносливости:***

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

Прыжки и \_многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости:*

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

*Упражнения на развитие силовой выносливости:*

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке,  на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

**Раздел 3. Техническая подготовка –12 часов.**

***Тема 3.1 Техника спринтерского бега.***

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

     Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем  темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

***Тема 3.2 Кроссовая подготовка***

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег   с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно  пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

***Тема 3.3  Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол)***

        Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

***Тема 3.4  Техника выполнения акробатических упражнений.***

Выполнение кувырка вперед, назад. «Мост» из положения лежа, равновесие. Переворот вправо (влево). Длинный кувырок с поворотом на 180 и 360. Выполнение комбинации.

***Тема*  *3.5 Техника подтягивания на высокой перекладине.***

Подтягивание на низкой перекладине ( из виса углом); подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине  с отягощением ( с грузом).

***Тема 3.6  Спортивные игры (волейбол, футбол)***

Прием и передача мяча в парах. Подача мяча. Подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение комбинации.

**Раздел 4. Тактическая подготовка –4 часа.**

***Тема 4.1  Контрольные тесты и испытания.***

Бег 60м,100м на результат;

           Бег  1 километр  на результат;

            Прыжки в длину  с места на результат;

            Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;

            Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

             Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;

             Наклон из положения сидя на результат.

***Тема 4.2  Соревновательная деятельность.***

Соревнования в беге на короткие дистанции;

           Соревнования в беге на длинные дистанции;

            Соревнования по подтягиванию;

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**по физической культуре.**

|  |
| --- |
| Стенка гимнастическая |
| Скамейки гимнастические |
| Стойки волейбольные |
| Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола |
| Бревно гимнастическое напольное |
| Перекладина гимнастическая пристенная |
| Канат для лазания |
| Обручи гимнастические |
| Комплект матов гимнастических |
| Перекладина навесная универсальная |
| Козел гимнастический |
| Коврик гимнастический |
| Аптечка медицинская |
| Мячи футбольные |
| Мячи баскетбольные |
| Мячи волейбольные |
| Сетка волейбольная |
| Маты гимнастические |
| Мячи для метания |
| **Спортивные залы (кабинеты)** | |
| Спортивный зал игровой) |
| Спортивный зал гимнастический |
| Кабинет учителя |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |
| **Пришкольный стадион (площадка)** | |
| Легкоатлетическая дорожка |
| Сектор для прыжков в длину |
| Игровое поле для футбола (мини-футбола) |
| Гимнастический городок |
| Площадка игровая баскетбольная |
| Площадка игровая волейбольная |

**Список используемой литературы для составления программы**

* Бабкина, Н. В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса [Текст] / Н. В. Бабкина // Начальная школа. -

2019. -№ 12.-С. 3-6.

[Текст] : метод, пособие / А. Н. Захаров. - М. : Дрофа, 2015. - 85 с.

* 11.-С. 75-78.
* Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы) : практи­ческие разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, под­вижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2017. - (Мастерская

учителя).

* Невдахина, 3. И. Дополнительное образование : сборник автор­ских программ [Текст] / 3. И. Невдахина. - Вып. 3. - М. : Народное обра­зование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2017. - 134 с.
* Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2017. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
* Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: пси­хологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина,

Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2013. - С. 57-58.