**Миллеровский район, х. Малотокмацкий**

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

**КРУЖКОВАЯ РАБОТА**

***«Общая физическая подготовка»***

**в 9 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 укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.  
  
На занятиях в кружке ОФП решаются задачи:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 34 (1 час в неделю). Возрастной состав обучающихся 14- 15лет.  Данная программа рассчитана на 1 год.   
  
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.  
  
Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного 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.  
  
Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.  
  
При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).  
  
Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.  
  
Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:   
  
- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);   
  
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;   
  
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.  
  
Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.   
  
Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей. 

**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 поддерживания 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.

Тематическое планирование кружка составлено в соответствии с программой А.П. Матвеева «Физическая культура. 5 – 11 классы». Москва, «Просвещение», 2015 год.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** |
| 1. | Физическая культура и спорт | 1 |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 1 |
| 3. | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 |
| 4. | Гимнастика | 8 |
| 5. | Лёгкая атлетика | 9 |
| 7. | Настольный теннис | 7 |
| 8. | Волейбол | 7 |
|  | **Итого:** | **34** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **Дата** | | | | |
| 1.   Физическая культура и спорт |  | | | | |
| 2.   Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль |  | | | | |
| 3.   Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь |  | | | | |
| 4**.   Гимнастика**. Строевые упражнения |  | | | | |
| 5.   Общеразвивающие упражнения без предметов |  | | | | |
| 6.   Общеразвивающие упражнения с партнёром |  | | | | |
| 7.   Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах |  | | | | |
| 8.   Акробатические упражнения |  | | | | |
| 9.   Преодоление полосы препятствий | |  | | | |
| 10. Выполнение гимнастических упражнений | |  | | | |
| 11. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике | |  | | | |
| 12.  **Лёгкая атлетика**. Медленный бег | |  | | | |
| 13.  Бег на короткие дистанции | |  | | | |
| 14.  Эстафетный бег | |  | | | |
| 15.  Кросс 500 метров | |  | | | |
| 16.  Кросс 1000 метров | |  | | | |
| 17.  Прыжки в длину с разбега | |  | | | |
| 18.  Прыжки в высоту с разбега | |  | | | |
| 19.  Метание гранаты в цель на дальность | |  | | | |
| 20.  Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике | |  | | | |
| 21. **Настольный теннис.** Чередование приёмов игры по заданным квадратам | |  | | | |
| 22.  Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам | |  | | | |
| 23.  Контрудары | |  | | | |
| 24.  Тактика парной игры | |  | | | |
| 25.  Варианты тактики парной игры | |  | | | |
| 26.  Контрольные соревнования по настольному теннису. | |  | | | |
|  |  |  | | | |
| 27.  Контрольные соревнования по настольному теннису. | | |  | |
| 28**.  Волейбол**. Перемещение из стойки | | |  | |
| 29.  Передача мяча сверху двумя руками | | |  | |
| 30.  Приём мяча снизу двумя руками | | |  | |
| 31.  Отбивание мяча в прыжке | | |  | |
|  | | |  | |
| 32.  Нападающий удар | | |  | |
| 33.  Тактические действия в нападении, в защите | | |  | |
|  | | | | |
| 34.  Учебные игры | | |  | |
|  | | |  |  |

**Литература**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,2012.

2. Портных Ю.И.Спортивные игры. М., 2014.

3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2015.