**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.