

Утверждаю
Директор школы Новоженина Л.И.
Принята на педагогическом совете
протокол №1 от 26.08.2014 г.

**Программа кружка «Общая физическая
подготовка»**

Руководитель Еряшкин А.В

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа соответствует возрасту учащихся начальной школы. Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно – оздоровительная.

Занятия в кружке «Общая физическая подготовка» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

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

Программа кружка «Общая физическая подготовка» дополняет материал, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Дополнен раздел «Подвижные игры» .

Спортивные сооружения для занятий кружка: футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол, приспособленный класс для занятий в ненастную погоду.

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, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь ввиду, 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.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными 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, лыжной подготовки, проводятся подвижные спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Спортивные соревнования в кружке повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Цель работы внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- увеличение количества детей с основной группой здоровья
- увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом.
- улучшение результатов уровня физической подготовленности учащихся.

Формы подведения итогов: развитие интереса у учащихся к спорту, участие в районных спортивных соревнованиях.

Содержание программы

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжок в упор присев; прыжок боком; брусья для девочек: вис на верхней жерди, размахивание, вис присев на нижней жерди, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, соскок махом назад; бревно: приставной и переменный шаги, повороты на одной, соскок прогнувшись, соскок махом назад; акробатика: переворот боком, стойка на руках с помощью. Гимнастика категории Б.

Лёгкая атлетика.

Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом; подъемы «полуелочкой» и «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; ходьба с равномерной скоростью до 2 км.

Подвижные игры.

«У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещённое движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенёчки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионерский мяч».

Футбол. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; двусторонняя игра.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КРУЖКА

«Общая физическая подготовка»

N	Название раздела	Количество часов
1	Гимнастика	16
2	Легкая атлетика	10
3	Лыжная подготовка	10
4	Подвижные игры	15
5	Футбол	17
	Итого	68

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.

Игра, беседа, комплексное занятие, соревнования, зачёт.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.

Мат гимнастический

Мяч волейбольный

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Календарно-тематический план кружка

N	N	Название темы	Дата
		Раздел 1: Гимнастика	
1	1	Гимнастика с основами акробатики	
2	2	Упоры (присев, лёжа, согнувшись)	
3	3	Седы (на пятках, с наклоном, углом)	

4	4	Перекаты боком. Игра «Запрещённые движения»	
5	5	Группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке (с помощью)	
6	6	Перекаты назад из седа с группированиями и обратно (с помощью)	
7	7	Перекаты из упора присев назад	
8	8	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге	
9	9	Мост из положения лёжа на спине	
10	10	Повороты на месте и в движении. Игра «Раки»	
11	11	Прыжки со скалкой со сменяющим темпом её вращения. Игра «Увёртывайся от меча»	
12	12	Из положения лёжа на спине стойка на лопатках согнув ноги	
13	13	Совершенствован ие стойка на лопатках согнув	

		ноги	
14	14	Передвижение по гимнастической стенке вверх-вниз. Игра «Кузнечики»	
15	15	Эстафета	
16	16	Итоговое занятие	
		Раздел 2: Легкая атлетика	
17	1	Правила безопасности на уроках легкой атлетике	
18	2		О с н о в а х о д ь б ы
19	3	Постановка рук и ног при ходьбе	
20	4	Совершенствование ходьбы. Игра «Два мороза»	
21	5	Техника бега	
22	6	Постановка рук и ног при беге. Игра «Лисы и куры»	
23	7	Техника высокого и низкого старта	

24	8	Совершенствован ие высокого и низкого старта	
25	9	Весёлые старты	
26	10	Техника прыжков в длину с места	
		Разде л 3 Лыж ная подго товк а	
27	1	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	
28	2	Ознакомление с техникой ступающего шага	
29	3	Совершенствован ие техники ступающего шага	
30	4	Изучение техники передвижения на лыжах	
31	5	Совершенствован ие техники передвижения на лыжах	
32	6	Техника ступающего шага	
33	7	Техника передвижения на лыжах, подъемов и спусков	
34	8	Совершенствован ие техники спусков	
35	9	Техника скольжения без палок	
36	10	Закрепление	

		техники подъема	
		Раздел 4: Подвижные игры	
37	1	«У ребят порядок строгий»	
38	2	«Класс, смирно»,	
39	3	«Запрещённое движение»,	
40	4	«Быстро по местам»	
41	5	«Вызов номеров»,	
42	6	«Что изменилось»,	
43	7	«Отгадай, чей голосок»,	
44	8	«Салки»,	
45	9	«Ловкие ребята»,	
46	10	«Совушка»,	
47	11	«Два мороза»,	
48	12	«Волк во рву»,	
49	13	«Мяч – соседу»,	
50	14	«Невод»	
51	15	«Третий лишний»,	
		Раздел 5: Футбол	
52	1	Техника безопасности на занятиях в секции футбола.	
53	2	Теоретические сведения, краткое изложение правил игры.	
54	3	Перемещение игрока на площадке. Старт из различных положений.	
55	4	Учебная игра.	
56	5	Тактика нападения и тактика защиты.	

57	6	Индивидуальные и групповые действия в защите.	
58	7	Игра вратаря.	
59	8	Разминка перед игрой. Разминка и игра.	
60	9	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	
61	10	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма.	
62	11	Удары по летящему мячу средней частью подъёма.	
63	12	Остановка мяча. Игра.	
64	13	Остановка мяча грудью.	
65	14	Остановка мяча ногой в воздухе, головой.	
66	15	Двусторонняя игра.	
67	16	Ведение и обводка. Разновидности.	
68	17	Ведение мяча по прямой «змейкой» правой и левой ногой.	
Итого		68 часов	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1974год
2. Должиков И.И. Соревнования в школе. М., 1983
3. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974
4. Качашкин В.Н. Физическое воспитание в начальной школе М., 1978
5. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение 1976год