**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**Озерновская общеобразовательная школа №3**

**«АТЛЕТ»**

программа кружка по физической культуре для обучающихся 7-11-х классов

Составитель:

Базыков Виктор Николаевич

Пос. Озерновский 2016г.

**Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………………………… 3-4

2. Содержание программы……………………………………………………... 5

3. Учебно-тематический план…………………………………………..……... 6-9

4. Методическое обеспечение…..………………………………..……………. 10

**Программа кружка по физической культуре «Атлет»**

**Пояснительная записка**

Введение:программа кружка по физической культуре «Атлет» рассчитана на 34 учебных часов для обучающихся 7 - 11-х классов, ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся. Содержание:в процессе изучения данной программы уча­щиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по акробатике. Программа «Атлет» является продолжением курса «Физическая куль­тура» раздела: гимнастика.

Направленность программы «Атлет» - развивающая, ориентирована на создание у школь­ников представления об акробатических упражнениях, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья. Новизна программы «Атлет» - во включении акробатических упражнений, связок, комбинаций. Актуальностьпрограммы «Атлет» - в повышении интереса учащихся к занятиям акробатикой Целесообразность программы - в овладении занимающимися физической, технической подготовками акробатическими упражнениями для успешного участия в лицейских и районных олимпиадах в номинации «Гимнастика».

Цели и задачи: - воспитаниеу школьников потребности в систематических занятиях физической культурой, привития основ здорового образа жизни **-** развитиедуховных и физических качеств личности **-** освоение знаний: на укреп­ление своего здоровья, об истории акробатики, сильнейших спортсменов, правил техники безопасности на занятиях акробатикой, об организации и судействе соревнований по акробатике. - формирование умений:правильное выполнение техники акробатических упражнений, знание правил соревнований. Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «Акробатика», которая систематизиру­ет знания, умения и навыки акробатических упражнений.

Методы обучения Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами нахо­дили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям акробатикой и более успешного реше­ния образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Практические методы:* - метод упражнений(многократное повторение движений) - метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков)

Формы обучения: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

Режим занятий – 2 часа в неделю

Ожидаемые результаты: В результате изучения акробатических упражнений учащийся должен: Знать: - правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике выполнения акробатических упражнений

Уметь: - выполнять технически правильно акробатические упражнения, акробатические связки и комбинации, соблюдать правила соревнований, уметь судить соревнования

Способы проверки результатов:

- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам - анкетирование - сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке - выполнение техники акробатических упражнений - участие в соревнованиях - оказание помощи в судействе

Содержание программы:

**Теория: 2ч**

1. История отечественного спорта.

2. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.

**Практика: 66ч**

1.Общая физическая подготовка – 6ч (упражнения на развитие силовых качеств, гибкости, координации движений).

2. Специальная физическая подготовка – 8ч. (хореография у опоры, на середине, шаги, прыжки, равновесия, повороты, седы, упоры, связки из элементов хореографии).

3. Техническая подготовка по акробатике –40ч - элементы: кувырки, кувырок с прыжка, стойки на лопатках, стойки на голове, стойки на руках, перевороты вперед, назад, вправо, влево, курбет, рондат.

- связки: из кувырков, стоек, переворотов. - комбинации: из акробатических элементов и элементов хореографии.

4. Прием контрольных нормативов – 6ч.

(нормативы по общей физической подготовке, упражнения по специальной физической подготовке и элементы, связки из акробатических элементов, акробатические комбинации).

5. Участие в соревнованиях – 6ч.

(участие в лицейских соревнованиях по акробатике, в лицейской и районной олимпиадах).

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел /тема | Всего ча  сов |
|  |  |  |
| **I** | **Теория** | **2ч** |
| 1/1  1/2 | История отечественного спорта.  Здоровый образ жизни. Вредные привычки. | 1    1 |
| **II** | **Практика** | **66ч** |
| **1.** | **Общая физическая подготовка** | **6ч** |
| 1/3 | - упражнения на развитие силовых качеств | 1 |
| 2/4 | - упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 3/5 | - упражнения на развитие на развитие координации | 1 |
| 4/6 | - упражнения на развитие силовых качеств | 1 |
| 5/7 | - упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 6/8 | - упражнения на развитие координации | 1 |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | **8ч** |
| 1/9 | - хореография у опоры, шаги и прыжки | 1 |
| 2/10 | - хореография у опоры, шаги и прыжки | 1 |
| 3/11 | - хореография у опоры, равновесия и повороты | 1 |
| 4/12 | - хореография у опоры, равновесия и повороты | 1 |
| 5/13 | - хореография на середине, седы и упоры | 1 |
| 6/14 | - хореография на середине, седы и упоры | 1 |
| 7/15 | - хореография на середине, связки из элементов хореографии | 1 |
| 8/16 | - хореография на середине, связки из элементов хореографии | 1 |
| **3.** | **Техническая подготовка. Акробатика.** | **40ч** |
| 1/17 | - Техника безопасности на занятиях акробатикой - положение группировки, сидя и лежа, перекат с группировкой | 1 |
| 2/18 | - Гимнастическая терминология - положение группировки, сидя и лежа, перекат с группировкой и постановкой рук | 1 |
| 3/19 | - История акробатики  - положение группировки, сидя и лежа, перекат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног | 1 |
| 4/20 | - Правила и организация соревнований по акробатике  - перекат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног - кувырок вперед | 1 |
| 5/21 | - перекат с группировкой, с постановкой рук и выпрямлением ног - кувырок вперед - кувырок назад | 1 |
| 6/22 | - кувырок назад, - кувырок в сторону (вправо, влево) | 1 |
| 7/23 | - два кувырка вперед - два кувырка назад | 1 |
| 8/24 | - кувырок вперед – кувырок назад - два кувырка вперед – два кувырка назад | 1 |
| 9/25 | - из седа на коленях кувырок вперед в сед прогнувшись – наклон вперед и кувырок назад в сед на колени | 1 |
| 10/26 | - кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны | 1 |
| 11/27 | - кувырок вперед в упор на правую ногу, левая нога в сторону – кувырок назад на левую ногу, правая в сторону | 1 |
| 12/28 | - кувырок вперед с поворотом на 180гр. - кувырок вперед с поворотом на 360гр. | 1 |
| 13/29 | - кувырок вперед с прыжка - кувырок вперед – кувырок вперед с прыжка | 1 |
| 14/30 | - стойка на голове - стойка на голове – переход в упор, лежа прогнувшись | 1 |
| 15/31 | - стойка на руках | 1 |
| 16/32 | - стойка на руках – кувырок вперед | 1 |
| 17/33 | - стойка на руках – кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны | 1 |
| 18/34 | - стойка на руках – кувырок вперед в упор, стоя согнувшись | 1 |
| 19/35 | - кувырок назад – в стойку на руках, перейти в упор, стоя ноги врозь, руки в стороны | 1 |
| 20/36 | - кувырок назад – в стойку на руках, перейти в упор, стоя согнувшись - из стойки на голове - выход силой в стойку на руках | 1 |
| 21/37 | - переворот в сторону | 1 |
| 22/38 | - переворот в сторону (вправо, влево) | 1 |
| 23/39 | - 2 переворота в сторону | 1 |
| 24/40 | - переворот в сторону вправо – переворот в сторону влево | 1 |
| 25/41 | - переворот в сторону через одну руку | 1 |
| 26/42 | - курбет, рондат с места | 1 |
| 27/43 | - курбет, рондат с вальсета | 1 |
| 28/44 | - вальсет – рондат - прыжок вверх прогнувшись | 1 |
| 29/45 | - вальсет – рондат - прыжок вверх с поворотом на 180гр. | 1 |
| 30/46 | - мост, поворот из моста в упор присев, опускание в мост и вставание | 1 |
| 31/47 | - переворот вперед на две ноги | 1 |
| 32/48 | - переворот вперед на одну ногу | 1 |
| 33/49 | - переворот назад | 1 |
| 34/50 | - акробатические связки | 1 |
| 35/51 | - акробатические связки | 1 |
| 36/52 | - акробатические связки | 1 |
| 37/53 | - акробатическая комбинация | 1 |
| 38/54 | - акробатическая комбинация | 1 |
| 39/55 | - акробатическая комбинация | 1 |
| 40/56 | - акробатическая комбинация | 1 |
| **4.** | **Прием контрольных нормативов** | **6ч** |
| 1/57 | - нормативы ОФП | 1 |
| 2/58 | - нормативы СФП | 1 |
| 3/59 | - нормативы ТП | 1 |
| 4/60 | - нормативы ОФП |  |
| 5/61 | - нормативы СФП |  |
| 6/62 | - нормативы ТП |  |
| **5.** | **Участие в соревнованиях** | **6ч** |
| 1/63 | школьные соревнования по акробатике | 1 |
| 2/64 | школьные соревнования по акробатике | 1 |
| 3/65 | школьные олимпиада по акробатике | 1 |
| 4/66 | школьные олимпиада по акробатике | 1 |
| 5/67 | Районная олимпиада по акробатике | 1 |
| 6/68 | Районная олимпиада по акробатике | 1 |

**Методическое обеспечение**

* В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» 1-11классы. Волгоград «Учитель» 2012г.
* М.Я.Виленский «Физическая культура» 5-7 классы. Москва. «Просвещение» 2012г.
* В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Москва. «Просвещение» 2012г.
* В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Москва. «Просвещение» 2012г.
* В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов «Гимнастика» Приоритетный национальный проект «Образование» Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону. «Феникс». 2009г.
* С.Токарев, В.Сафронов, А.Буркатовский. «Гимн Гимнастике» Москва. «Физкультура и спорт». 1984г.
* В.И.Лях «Физическая культура» тестовый контроль 5-9 классы

Москва. «Просвещение» 1997г.

* В.И.Лях «Тесты в физическом воспитании школьников» пособие для учителя. Москва 1998г.
* А.Н.Маюров, Я.А.Маюров «В здоровом теле – здоровый дух» Москва 2004г
* Ю.В.Науменко «Мое здоровье», Москва «Глобус» 2010г.