

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Терновка
Балашовского района Саратовской области»**

«Согласовано»
Заместитель директора по
ВР МОУ СОШ с.Терновка
Ю.А. Шатилова
« 30 »августа 2023г



«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ с.Терновка
О.Д.Николаева/
Приказ № 170 от
«31»августа 2023г.

**Рабочая программа спортивного кружка
"Общая физическая подготовка" (ОФП)**

2- 11 класс

Срок реализации: 1 год бучения (34 ч)

Руководитель:

Невзоров Алексей Алексеевич

**Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол №1
от «30» августа 2023 г.**

2023-2024 уч. год

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержание программы -34 часа

Раздел 1. Теоретическая подготовка - 2 часа

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. История Олимпийских игр Современными олимпийские игры.

Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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

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

Раздел 2. Физическая подготовка –14 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 вися угла.

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 вися 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. Поддача мяча. Поддача мяча по зонам. Прием мяча после поддачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение комбинации.

Раздел 4. Тактическая подготовка –6 часов.

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;

Тематический план

№	Тема	Количество часов	Кол-во к/р, л/р, п/р, экскурсий
1	Теоретическая подготовка	2	
2	Физическая подготовка	14	1 Зачет
3	Техническая подготовка	12	1 Зачет
4	Тактическая подготовка	6	1 Зачет
	ИТОГО	34	3 зачет

Список литературы

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. — М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. — 780 с.
2. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5-11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. — М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2013. — 112 с.
3. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2015. — 312 с.
4. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. — Москва: Машиностроение, 2015. — 899 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

Цифровые образовательные ресурсы по физической культуре

- <http://school-collection.edu.ru/>- **ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ**
- <http://fizkultura-na5.ru/>
- <https://fk-i-s.ru/>

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол- во часов	Дата проведения	
			По плану	Фактич
1	Для чего нужны физические упражнения?	1	5.09.23г	
2	Личная гигиена	1	12.09.23г	
3	Как правильно закаливаться?	1	19.09.23г	
4	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением.	1	26.09.23г	
5	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением.	1	3.10.23г	
6	Овладение техникой бега на длинные дистанции, развитие общей выносливости.	1	10.10.23г	
7	Общая и специальная физическая подготовка	1	17.10.23г	
8	Общая и специальная физическая подготовка	1	24.10.23г	
9	Общая и специальная физическая подготовка Сдача норм ГТО.	1	7.11.23г	
10	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	1	14.11.23г	
11	Техника выполнения акробатических упражнений	1	21.11.23г	
12	Техника выполнения акробатических упражнений	1	28.11.23г	
13	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.	1	5.12.23г	
14	Выполнение комбинации в целом. Акробатика. Сдача норм ГТО.	1	12.12.23г	
15	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	1	19.12.23г	
16	Техника выполнения штрафного броска	1	26.12.23г	
17	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	1	9.01.24г	
18	Выполнение комбинации по баскетболу.	1	16.01.24г	
19	Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча.	1	23.01.24г	
20	Подача мяча по зонам.	1	30.01.24г	
21	Спортивные игры (футбол)	1	6.02.24г	
22	Выполнение комбинации по футболу	1	13.02.24г	
23	Техника спринтерского бега.	1	20.02.24г	
24	Техника спринтерского бега.	1	27.02.24г	
25	Контрольные тесты и испытания Сдача норм ГТО.	1	5.03.24г	

26	Контрольные нормативы	1	12.04.24г	
27	ОФП Кроссовая подготовка	1	19.04.24г	
28	ОФП Силовая подготовка	1	2.04.24г	
29	Спортивные игры (футбол)	1	9.04.24г	
30	Общая и специальная физическая подготовка	1	16.04.24г	
31-32	Контрольные испытания	2	23.04.24г 7.05.24г	
33-34	Контрольные тесты и испытания	2	14.05.24г 21.05.24г	
	ИТОГО	34		