

**«Согласовано»**

Руководитель

МО учителей

\_\_\_\_\_/Позднякова Ю.С./

Протокол № 1 от

« 31 » 08 2021г.

**«Согласовано»**

Заместитель

руководителя по УР

МОУ «СОШ № 63 с УИП»

\_\_\_\_\_/Исмайлова Э.Ю. /

« 31 » 08 2023г.

**«Утверждаю»**

Директор МОУ

«СОШ № 63 с УИП»

\_\_\_\_\_/Ионов А.В. /

Приказ № \_\_309\_\_ от

«31 » 08 2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

Поздняковой Юлии Сергеевны

**Секции: «ОФП» ГТО**

**МОУ «СОШ № 63» с УИП**

**2023 - 2024 учебный год**

## **Пояснительная записка.**

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа кружка рассчитана на учащихся 12-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, районных и городских соревнованиях. Программа рассчитана на 136 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Цель:**

- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, достижения гармоничного развития учащихся в целом.

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- содействие развитию физических качеств;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки;
- закаливание организма;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физической культуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Занятия по ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

### **Структура занятия.**

Занятия по общей физической подготовке состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит преимущественно от основной.

**Подготовительная часть.** Главное на этом этапе – разминка, т.е. функциональная настройка организма на физическую нагрузку. В разминку входит спокойная ходьба, медленный бег, общеразвивающие гимнастические упражнения (преимущественно на растягивание мышц и связок), упражнения с предметами и вспомогательным оборудованием. Цель разминки – обеспечить постепенное «вхождение» организма в работу. При этом важно активизировать все мышечные группы и системы организма, вывести их на более высокий уровень функционирования. Обычно подготовительная часть занимает 10-20% общего времени.

**Основная часть.** Как правило, посвящена решению конкретных оздоровительных задач. Начинают ее с упражнений, требующих точности движений, ловкости, повышенной скорости, и лишь затем приступают к упражнениям, при выполнении которых нужны максимальная сила и выносливость. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали всестороннее влияние.

В основной части может быть запланировано только одно упражнение, например оздоровительный бег оптимальной продолжительности и интенсивности, что обеспечивает необходимый тренировочный эффект: усиление кислородного обмена, повышение уровня выносливости и работоспособности.

**Заключительная часть.** Необходимо постепенно снизить функциональную активность организма и привести его в нормальное (спокойное) состояние. Для этого используются: дыхательные упражнения; медленный бег и ходьба в чередовании с дыхательными упражнениями.

При составлении комплексов упражнений прежде всего следует учитывать их назначение, а также возраст, пол, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.

Определяя очередность упражнений в комплексе, необходимо соблюдать следующие *методические правила*:

1. Первыми в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки.
2. Далее должны следовать упражнения для различных групп мышц – в таком порядке: рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и ног.
3. Следующими в комплексе должны быть 2-3 упражнения для всего тела.
4. Силовые упражнения должны предшествовать упражнениям на растягивание.
5. Заключительные упражнения: ходьба с постепенным замедлением темпа, упражнения на дыхание и расслабление мышц.

Комплекс содержит 8-12 упражнений, каждое из которых должно выполняться от 4 до 8 раз.

### **Организация работы.**

В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав не более 20 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Занятия проходят 2 раза в неделю.

### **Ожидаемый результат.**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Так же обучающиеся должны уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для подростков, у них должно сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

## Тематический план.

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
<b>1</b>	<b>футбол</b>	<b>10</b>	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости.	2	
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Подготовка к тестированию ГТО.	2	
4	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы. Упражнения на турнике.	2	
5	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости. Тесты ГТО.	2	
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
6	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке.	2	
7	Опорный прыжок. Развитие силы ног. Упражнения на турнике. Тесты ГТО.	2	
8	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Работа на скамье для пресса.	2	
9	Комплексные упражнения, комбинации. Тесты ГТО.	2	
10	Тренировка «Кроссфит»	2	
<b>3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>	
11	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
12	Стойка волейболиста и передвижения в ней. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками над собой и снизу. Передача на точность. Встречная передача. Многоскоки, прыжки, прыжок в длину. Тесты ГТО.	2	
13	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача	2	

	сверху. Развитие силовой выносливости. Жесты судей. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		
14	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса. Упражнения на турниках. Упражнения на пресс.	2	
15	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Прыжки на скакалке. Упражнения на гибкость и растяжку.	2	
16	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук и ног. Тесты ГТО.	2	
17	Контрольные игры и соревнования.	2	
<b>4</b>	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>12</b>	

18	Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Тактика бега на различные дистанции. Техника дыхания на длинных дистанциях. Тесты ГТО	2	
19	Основы техники и тактики марафонского бега. Развитие выносливости. Тренировка «Кроссфит»	2	
20	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Упражнения на турниках. Упражнения на гибкость и растяжку.	2	
21	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Правила передачи эстафетной палочки. Тесты ГТО.	2	
22	Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	2	
<b>5</b>	<b>Бадминтон.</b>	<b>8</b>	
23	Инструктаж по ТБ. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Перемещения	2	
24	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка «Кроссфит»	2	
25	Тренировка подач справа и слева. Упражнения на пресс. Упражнения на турниках. Тесты ГТО.	2	
26	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	
<b>6</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>12</b>	
27	Инструктаж по ТБ во время занятий баскетболом. Стойка баскетболиста. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2	
28	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с	2	

	низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на турнике. Развитие скоростных качеств. Ведение мяча. Тесты ГТО.		
29	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на гимнастических стенках. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	2	
30	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава. Жесты судей. Заслон. Нападение через заслон. Тесты ГТО	2	
31	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование передач баскетбольного мяча. Тренировка « Кроссфит»	2	
32	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. Позиционное нападение. Совершенствование передач. Развитие выносливости. Тесты ГТО,	2	
33	Соревнования между классами. Выполнять технико-тактические действия.	2	
<b>7</b>	<b>Стритбол.</b>	<b>18</b>	
34	Сущность игры. Краткие сведения. ОРУ в движении. Передвижения, прыжки, остановки, повороты. Ведение мяча.	2	
35	Эстафеты с ведением мяча. Упражнения для развития прыгучести. Ведение мяча.		
36	Размеры площадки. Команды. Начало игры. Окончание игры. ОРУ в движении и на месте. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски в корзину. Учебная игра.	2	
37	Вбрасывание. Нарушения. Зброшенные мячи. ОРУ. Ловля и передача мяча . Финты. Упражнения для развития силы.	2	
38	Штрафные броски. Спорный мяч. Змены. Ходьба, бег, прыжки по заданию. Финты. Заслоны. Броски в корзину. Упражнения для развития быстроты.	2	
39	Голы и штрафные броски. Передвижения, прыжки, остановки, повороты с мячом. Учебная игра. Упражнения для развития быстроты.	2	
40	Судьи. Тайм-ауты. Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения с мячом по заданию. Финты. Заслоны.	2	
41	Техника игры в защите. Броски в корзину. Учебная игра. Упражнения для развития координации.	2	
42	Ходьба, бег и прыжки по заданию. Передвижения, прыжки и повороты с мячом. Заслоны. Техника игры в защите. Учебная игра.	2	
<b>8</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>24</b>	
43	Техника безопасности и правила поведения на уроках настольного тенниса. Краткий обзор истории настольного	2	

	тенниса. Способы удержания ракетки.		
44	Изучение способов удара. Развитие ловкости средствами подвижной игры «Жонглер».	2	
45	Повторение изучения способов удержания ракетки. Развитие координации средствами подвижных игр «Ракетка в ракетку» и «Жонглер»	2	
46	Обучение технике ударов по мячу. Ознакомление со стойками и перемещениями. Развитие ловкости и координации средствами подвижных игр «Порази цель», «Бадминтон»	2	
47	Повторение техники ударов по мячу. Повторение способов удержания ракетки. Развитие скорости средствами игры «в цель»	2	
48	Повторение всех ранее изученных способов удержания ракетки. Игра в парах.	2	
49	Обучение технике ударов по мячу. Повторение стоек и перемещений. Развитие ловкости средствами подвижных игр.	2	
50	Изучение удара по мячу (подрезка). Повторение удара по мячу (накат). Развитие координации средствами игры	2	
51	Повторение ранее изученных ударов. Повторение основных стоек и перемещений. Развитие скорости.	2	
52	Совершенствование основных стоек и перемещений. Изучение техники удара (топ-спин)	2	
53	Совершенствование техники ударов. Развитие внимательности и быстроты реакции средствами игр «послушный мячик», «в парах»	2	
54	Повторение всех ранее изученных ударов по мячу( накат, подрезка, топ-спин). Освоение удержания ракетки. Учебная игра.	2	
<b>9</b>	<b>Акробатика</b>	<b>22</b>	
55	ОРУ в движении и на месте. Комплекс круговой тренировки. Различные стойки: на лопатках, ноги вместе, ноги врозь, поочередное сгибание ног. Кувырки.	2	
56	Ходьба. Бег по заданию. Кувырки. Мосты. Комплекс круговой тренировки.	2	
57	Стойки на лопатках и голове. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до прямого угла. Упражнения для развития прыгучести.	2	
58	Комплекс круговой тренировки. Кувырки. Колесо. Упражнения для развития гибкости.	2	
59	ОРУ в движении и на месте. Перекат в сед и обратно. Мосты. Кувырки. Длинный кувырок. Прыжки на скакалке.	2	
60	Ходьба. Бег. Бег с ускорением. ОРУ на месте. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастической стенки, скамейки, матов.	2	
61	ОРУ. Комплекс круговой тренировки. Полоса препятствий. Подвижные игры.	2	
62	ОРУ в движении и на места. Упражнения для развития силовых качеств.	2	

63	Ходьба, бег по заданию. Стойки. Упоры. Упражнения для развития прыгучести.	2	
64	Строевые упражнения. Кувырки. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.	2	
65	ОРУ в движении. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры.	2	
<b>10</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	
66	ТБ на уроках по волейболу. Повторение стоек, перемещений. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
67	Передача мяча двумя руками сверху, снизу после перемещений. Развитие силы. Учебная игра в волейбол.	2	
68	Отбивание мяча кулаком через сетку в опорном положении. Развитие ловкости. Учебная игра.	2	
69	Передача мяча у сетки. Совершенствование нижней прямой подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в три касания.	2	
70	Учебная двусторонняя игра в волейбол. Судейство.	2	
<b>Итого</b>		<b>140 часов</b>	

## Список литературы:

1. «Уроки бадминтона». Авторы Я. Бердюгина , В. Леонтьев
2. Гимнастика. Автор М.Л. Журавин.
3. Легкая атлетика в школе. Автор О.Н.Трофимов.
4. Журналы «Физическая культура»
5. Учебники « Физическая культура» Лях, А.А. зданевич, издательство «Просвещение», 2012г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Издательский центр «Академия», 2004.
7. Дараева Т.В. Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 класс. Издательство « Глобус»
8. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Г.И.Погадаев
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И.Лях и А.А.Зданевич.