

Управление образования  
Администрации города Новочеркасска  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5 им. Г.А. Сорокина

«Утверждаю»

директор МБОУ СОШ № 5

им. Г.А. Сорокина

Приказ от «01» сентября 2023 № 335

Е.В. Кузнецова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**

Кружок «Общая физическая подготовка»

Уровень общего образования (класс): 10-11 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

**2023-2024 учебный год**

Количество часов: 65 часов

Учитель Гамаюнов Пётр Юрьевич

(фамилия, имя, отчество полностью)

Новочеркасск  
2023

## Пояснительная записка

Программа секции «Общая физическая подготовка» общеобразовательной школы, далее ОФП, разработана с учетом требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей и рассчитана на школьников в возрасте от пятнадцати до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Теоретический материал из учебника «Физическая культура», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение – 2011г.

Содержание программы учебно-тренировочной работы в секции позволяет формировать условия для реализации индивидуальных особенностей школьников. Принимая во внимание то, что основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Программа является актуальной, как фактор профилактики асоциального поведения школьников.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

### Основными задачами секции являются:

- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метании;
- Подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;
- Подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Образовательный процесс рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 15 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав – 15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом спорта;
- стремление овладеть основами техники одного из видов спорта;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям подростка в секции.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов		
		Всего занятий	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Ознакомление с правилами соревнований	2	2	-
3	Техника безопасности во время занятий ОФП	2	2	-
4	Легкая атлетика	15	-	15
5	Спортивные игры	44	-	44
6	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий	-	-
ИТОГО:		65	6	60

#### Содержание программы

1. Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения на занятиях и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
2. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
3. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
4. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждение.
5. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.
6. Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Легкая атлетика.
7. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

## Методическое обеспечение программы

Условия выполнения программы. Количество детей – не более 15 человек. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе или в спортивном зале, оборудованном в соответствии с нормативными требованиями.

Занятия проводятся с нагрузкой по 1 часу в неделю для каждой группы. На данном этапе предполагается:

- ознакомление с видами;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся подростков;
- воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, а так же умения расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости;
- изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков;
- ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

## Техническое оснащение занятий

№ п/п	Наименование	Ед.изм.	Кол-во
1.	Барьер школьный складной (до 70см)	шт.	20
2.	Ручное кассетное табло	шт.	1
3.	Скамья гимнастическая 2000х270х350мм	шт.	12
4.	Скамья гимнастическая 3500х270х350мм	шт.	6
5.	Шкаф металлический для хранения инвентаря	шт.	4
6.	Щит баскетбольный игровой 180х105см с фермой настенной	шт.	2
7.	Аптечка медицинская	шт.	2
8.	Гантели детские (разл. вес)	пара	20
9.	Граната легкоатлетическая 0,7кг	шт.	6
10.	Граната легкоатлетическая 0,5кг	шт.	6
11.	Жилетки игровые	комплект	2
12.	Канат для перетягивания	шт.	2
13.	Конус игровой	шт.	40
14.	Шахматы	комплект	15
15.	Шашки	комплект	15
16.	Рулетка 10 м	шт.	2
17.	Секундомер	шт.	2
18.	Эспандер универсальный	шт.	20

## Календарно-тематическое планирование

### 1 группа - 10 класс (33 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения занятия
1.	ТБ на ОФП и лёгкой атлетики. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки.	1	04.09.2023
2.	<i>Легкая атлетика</i> Ускорения. Финиш	1	11.09.2023
3.	Физическая культура - важная часть культуры общества. Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте)	1	18.09.2023
4.	Бег на время на дистанции 30 метров и 60 метров	1	25.09.2023
5.	Бег на время на дистанции 100 метров	1	02.10.2023
6.	<i>Футбол</i> Бег по пересеченной местности, спортивные игры и футбол.	1	09.10.2023
7.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	1	16.10.2023
8.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1	23.10.2023
9.	Соревнования. Тренировочная игра	1	13.11.2023
10.	<i>Баскетбол</i> Перемещения и остановки. Учебная игра	1	20.11.2023
11.	Перемещения и остановки. Учебная игра	1	27.11.2023
12.	Ловля и передача мяча. Учебная игра	1	04.12.2023
13.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	1	11.12.2023
14.	Учебно-тренировочная игра	1	18.12.2023
15.	<i>Волейбол</i> Прием мяча. Передача мяча.	1	25.12.2023
16.	Прием мяча. Передача мяча.	1	15.01.2024
17.	Подача мяча	1	22.01.2024
18.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1	29.01.2024
19.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1	05.02.2024
20.	Учебно-тренировочная игра.	1	12.02.2024
21.	<i>Баскетбол</i> Ведение мяча левой и правой рукой	1	26.02.2024
22.	Ведение мяча левой и правой рукой	1	04.03.2024
23.	Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо	1	11.03.2024
24.	Броски мяча в кольцо	1	18.03.2024
25.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	1	01.04.2024
26.	Овладение мячом и противодействия	1	08.04.2024
27.	Отвлекающие приемы	1	15.04.2024
28.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1	22.04.2024
29.	Групповые тактические действия в нападении и защите	1	28.04.2024
30.	Командные тактические действия в нападении и защите	1	06.05.2024
31.	Двусторонняя игра	1	13.05.2024
32.	ОФП. Упражнения для развития координации, силы, быстроты. Поднимание туловища из положения лежа. Бег на короткие дистанции	1	20.05.2024
33.		32	

## Календарно-тематическое планирование

### 2 группа - 11 класс (33 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения занятия
1	ТБ на ОФП и лёгкой атлетики. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки.	1	07.09.2023
2.	<i>Легкая атлетика</i> Бег по повороту. Финиш	1	14.09.2023
3.	Физическая культура - важная часть культуры общества. Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте)	1	21.09.2023
4.	Бег на время на дистанции 30 метров и 60 метров	1	28.09.2023
5.	Бег на время на дистанции 100 метров	1	05.10.2023
6.	<i>Футбол</i> Бег по пересеченной местности, спортивные игры и футбол.	1	12.10.2023
7.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	1	19.10.2023
8.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1	26.10.2023
9.	Двусторонняя игра.	1	09.11.2023
10.	Соревнования. Тренировочная игра	1	16.11.2023
11.	<i>Баскетбол</i> Перемещения и остановки. Учебная игра	1	23.11.2023
12.	Перемещения и остановки. Учебная игра	1	30.11.2023
13.	Ловля и передача мяча. Учебная игра	1	07.12.2023
14.	Ловля и передача мяча. Учебная игра	1	14.12.2023
15.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	1	21.12.2023
16.	Учебно-тренировочная игра	1	11.01.2024
17.	<i>Волейбол</i> Прием мяча. Передача мяча.	1	18.01.2024
18.	Прием мяча. Передача мяча.	1	25.01.2024
19.	Подача мяча	1	01.02.2024
20.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1	08.02.2024
21.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1	15.02.2024
22.	Учебно-тренировочная игра.	1	22.02.2024
23.	<i>Баскетбол</i> Ведение мяча левой и правой рукой	1	29.02.2024
24.	Ведение мяча левой и правой рукой	1	07.03.2024
25.	Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо	1	14.03.2024
26.	Броски мяча в кольцо	1	21.03.2024
27.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	1	04.04.2024
28.	Овладение мячом и противодействия	1	11.04.2024
29.	Отвлекающие приемы	1	18.04.2024
30.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1	25.04.2024
31.	Групповые тактические действия в нападении и защите	1	02.05.2024
32.	Командные тактические действия в нападении и защите	1	16.05.2024
33.	Двусторонняя игра	1	23.05.2024
		33	