

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Управление общего образования администрации Ртищевского**

**муниципального района Саратовской области**

**МОУ "Макаровская СОШ Ртищевского района Саратовской области"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

---

Базарнова И.Ю.  
Протокол №1 от «23» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

---

Чушкина Т.А.  
Протокол №1 от «24» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

---

Иванова Л.А.  
Приказ №124-о от «25» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Школьного спортивного клуба «Чемпион»**

для обучающихся 6,9,10 классов

**с.Макарово 2023 г.**

## Пояснительная записка

Как показала практика, многие окончившие школу учащиеся вступают в жизнь без необходимой трудовой и физической подготовки, ощущая трудности при переходе на работу в народное хозяйство.

Выпускники школ, имеющие слабую общую и специальную физическую подготовленность, медленно адаптируются к условиям производства, быстрее устают, чаще склонны к перемене профессии. Общеобразовательная школа является первым звеном, где проводят профориентационную работу, формируют умения и навыки и совершенствуют физические качества учащихся, необходимые им в дальнейшей трудовой деятельности.

Физическая подготовка осуществляется таким образом, чтобы молодые люди, приходя на производство, могли быстро приспособиться к производственным условиям, овладеть новейшей технологией. Это становится возможным лишь в том случае, если выпускники школ обладают определённым уровнем развития профессионально важных физических качеств, способны управлять своими движениями и совершать их экономно, без затрат лишней энергии. На выполнение этой комплексной задачи направлены занятия в школе физическими упражнениями с профессионально – прикладной направленностью. Причём профессионально – прикладная физическая подготовка не может быть изолированной, оторванной от общей физической подготовки. Наоборот, её эффективность возможна только на базе ОФП – только их тесная взаимосвязь и позволит осуществлять подлинно разностороннее физическое воспитание школьников.

### Цели ПФП:

- содействие всестороннему физическому развитию выпускников школы;
- достижение высокого уровня физической подготовленности, главным образом применительно к будущей профессии;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладеть профессиональной деятельностью, воспитание волевых качеств.

### Задачи:

- развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стопы;
- совершенствование равновесия в вертикальном положении, координации движения рук;
- развитие выносливости;

- развитие внимания и сосредоточенности.

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

#### **Знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

#### **Уметь:**

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями;
- преодолевать полосы препятствий с использованием различных способов передвижения;
- выполнять приёмы страховки;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя).
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.

#### **Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения отдыха, участия в массовых спортивных мероприятиях.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения	
			план	факт
1	Самоконтроль при занятиях физической культурой.	Лекция на тему: «Самоконтроль при занятиях физической культурой».		
2	Контроль за физическим развитием.	Лекция на тему: «Контроль за физическим развитием»		
3	Контроль за функциональным состоянием организма.	Лекция на тему: «Контроль за функциональным состоянием организма»		
4	Бег 500м, 1000м.	Строевые упражнения, бег 500м , бег 1000м		
5	Бег 1500м.	Бег 1500м в равномерном темпе		
6	Бег 2000м.	Бег 2000м в равномерном темпе		
7	Упражнения по сигналу (сг. рук по свистку, бег с ускорением 20 и 10м	Выполнение упражнений по сигналу		
8	Преодоление полосы препятствий	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий прыжком, перешагиванием		
9	Лазание по канату. Единоборства без бросков	Вис и лазание по канату. Единоборства без бросков		
10	Лазание по канату. Единоборства без бросков	Вис и лазание по канату. Единоборства без бросков		
11	Упражнения в равновесии	Упражнения на гимнастической скамейке		
12	Упражнения в равновесии	Упражнения на гимнастической скамейке		
13	Длинный кувырок вперёд через препятствие	Акробатические упражнения в комбинации		
14	Кувырок с мячом, ловля мяча после кувырка.	Акробатические упражнения в комбинации		
15	Перелезание с эвакуационной лестницы на канат	Развитие координационных способностей		
16	Перетягивание каната, подвижные игры "Чехарда", "Бой петухов"	Развитие двигательных способностей		
17	Ходьба на лыжах.	Обучение и совершенствование		

		передвижения на лыжах		
18	Ходьба на лыжах.	Обучение и совершенствование передвижения на лыжах		
19	Спуск со склона на лыжах в низкой и высокой стойках	Обучение и совершенствование передвижения на лыжах		
20	Спуск со склона на лыжах в низкой и высокой стойках	Обучение и совершенствование передвижения на лыжах		
21	Передача и ловля мяча в парах (отскоком от пола, от груди, из-за головы).	Ведение, передача, ловля и бросок мяча		
22	Бросок баскетбольного мяча на точность в кольцо и в цель.	Ведение, передача, ловля и бросок мяча		
23	Ведение и бросок в кольцо и в цель на точность баскетбольного мяча	Ведение, передача, ловля и бросок мяча		
24	Ведение баскетбольного мяча без зрительного контроля	Ведение, передача, ловля и бросок мяча		
25	Броски мяча в стену с последующей ловлей	Ведение, передача, ловля и бросок мяча		
26	Броски теннисными мячами друг в друга	Бросок теннисного мяча на точность		
27	Эстафеты с ведением мяча и броском на точность	Ведение, передача, ловля и бросок мяча		
28	Броски теннисными мячами друг в друга	Бросок теннисного мяча на точность		
29	Упражнения по сигналу (приседания, сгибание руки по свистку, бег с изменением направления и темпа движения)	Выполнение упражнений по сигналу		
30	Разновидности ходьбы, прыжки с высокой опоры	Разновидности ходьбы, прыжки с высокой опоры		
31	Бег с ускорением 20м, 10м	Стартовый разгон, бег с ускорением		
32	Бег 500м, преодоление полосы препятствий	Бег 500м. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий		
33	Бег 1500м	Бег 1500м		
34	Бег 2000м	Бег 2000м		