

**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   |  |  |