


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 34 имени Героя Советского Союза Г. Д. Ермолаева»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 /Саприна Н.В./

Протокол № 1

от «30» августа 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МОУ «Гимназия № 34 им. Г. Д.
Ермолаева»

 /Л.П.Овчинникова/

«30» августа 2023г.

«Утверждено»

Директор МОУ «Гимназия

№ 34 им. Г. Д. Ермолаева»

 /М.М.Кожугуева/

Приказ № 35

от «01» сентября 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НЕАУДИТОРНОЙ ЗАНЯТОСТИ**

«Общая физическая подготовка»
8 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МОУ «Гимназия № 34
им. Г. Д. Ермолаева»
протокол № 1 от 30.08.2023года.

г. Саратов

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Занятия общей физической подготовкой способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

На занятиях ОФП решаются задачи:

- укрепление здоровья;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Основной формой работы на ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 35 (1 час в неделю). Возрастной состав обучающихся – 14-15 лет. Данная программа рассчитана на 1 год.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель учитывает, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, спортивные игры).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, лёгкой атлетике, спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Планируемые результаты учащихся:

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание программы

№	Раздел программы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт. Техника безопасности. Гигиенические требования.	В процессе занятий
2.	Лёгкая атлетика	4
3.	Баскетбол.	22
5.	Волейбол.	4
6.	Бамбинтон	5
	Итого:	35

Календарно-тематическое планирование

	Наименование темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	Физическая культура и спорт. Техника безопасности. Гигиенические требования.	В процессе занятий		
	Лёгкая атлетика.			
1	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1		
2	Кросс 500 метров. Метание малого мяча на дальность.	1		
3	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1		
4	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на точность в цель.	1		
	Баскетбол			
5	ТБ. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте.	1		
6	Ведение мяча. Правой, левой рукой, на месте, в движении. Правила игры. Тактика игры.	1		
7	Совершенствование ведения мяча в игре «Ловишки с ведением» Круговая тренировка	1		
8	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1		
9	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	1		
10	Совершенствование передачи мяча в эстафетах.	1		
11	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	1		
12	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		
13	Техника ведения мяча. Передачи мяча различными способами: в движении в парах.	1		
14	О.Ф.П. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1		
15	О.Ф.П. Совершенствование ведения и бросков в кольцо. Учебная игра.	1		
16	Техника броска в кольцо одной рукой от плеча. Учебная игра.	1		
17	Ведение мяча. Правой, левой рукой, на месте, в движении. Правила игры. Тактика игры.	1		
18	О.Ф.П. Совершенствование ведения и бросков мяча. Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1		
19	О.Р.У. Штрафной бросок. Броски различной удалённости в кольцо. Учебная игра.	1		
20	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	1		
21	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	1		

22	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	1		
23	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1		
24	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	1		
25	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	1		
26	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	1		
	Бамбинтон			
27	Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.	1		
28	Правила игры в бадминтон. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки	1		
29	Способы держания (хватки) ракетки.	1		
30	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	1		
31	Универсальная хватка. Европейская хватка.	1		
	Волейбол.			
32	Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками.Учебная игра. Нижняя прямая подача	1		
33	Передача мяча сверху двумя руками Нижняя прямая подача Учебная игра	1		
34	Приём мяча снизу двумя руками .Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
35	Отбивание мяча в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками .Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		

Литература

1. Лях В.А. Подвижные игры. М.,2021.
2. Программа Лях В.А. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2022
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2021.