

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №19
имени Героя Советского Союза В.П. Стрельникова
муниципального образования Усть-Лабинский район

352330, Россия, Краснодарский край, ст. Ладожская, ул. Ленина, 15,
e-mail: school9@uslab.kubannet.ru, тел/факс: (86135) 7-05-83

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2021 г. протокол № 1
Председатель педсовета
_____ А.В.Анушян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО «ОФП»

ПО ОФП

Уровень образования (класс) - 1-3 кл.

Срок реализации – 1 год

Учитель – Шульга Е.В.

Количество часов 204 ; 6 часов в неделю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

НА ОСНОВЕ примерной программы спортивной подготовки для
общеобразовательных школ Москва. Советский спорт 2008г.

Пояснительная записка

Программа секции общей физической подготовки рассчитана на школьников в возрасте 9 – 10 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

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

Цель программы:

Прививать учащимся качества, необходимые для самосовершенствования и саморазвития.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метании.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.
4. Подготовка к сдаче норм ГТО.

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.

В конце учебного года проводятся итоговое тестирование по определению уровня ОФП.

Образовательный процесс секции рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети 9-10 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав: 15 человек. 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 по 1 часу на базе школы.

В процессе ОФП совершенствуется умение управлять своими движениями, развиваются навыки в преодолении препятствий.

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 обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, волейбола, футбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП.

Форма проведения секции

Занятия проводятся в форме спортивной секции во второй половине дня. Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинаются занятия с разминки, которая может включать в себя общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

В основной части проводятся задания предусмотренные учебной программой и планом данного занятия.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности.

Содержание программы

1. Лёгкая атлетика.

- Бег на короткие дистанции.
- Бег на время на дистанции 30 м.
- Бег на время на дистанции 60 м.
- Бег по пересечённой местности.
- Бег на длинные дистанции.
- Бег на время на дистанции 500 м.
- Бег на время на дистанции 1000 м.
- Метание мяча.
- Челночный бег.

1. Пионербол.

- Приём мяча. Передача мяча.
- Подача мяча.
- Обманные движения.
- Учебно-тренировочная игра.

1. Гимнастика.

- Акробатика.
- Снарядная гимнастика.

1. ГТО.

- Подготовка к нормам ГТО.

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;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Инвентарь необходимый для проведения секции ОФП.

- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Баскетбольные мячи
- Футбольные мячи
- Эспандеры, резиновые бинты
- Теннисные мячи
- Набивные мячи
- Стойки
- Гимнастические скамейки
- Маты гимнастические
- Гимнастические лестницы

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Контрольные нормативы

№ норматива п/п	Контрольные нормативы		1 год обучения		
		Оценка	н	с	в
1	Бег на 30 м.	Юн.	6.9	6.7	6.0
		Дев.	7.1	6.8	6.2
2	Смешанное передвижение 1000 м.	Юн.	7.10	6.40	5.20
		Дев.	7.35	7.05	6.00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя	Юн.	110	120	140
		Дев.	105	115	135
4	Поднимание туловища	Юн.	21	24	35
		Дев.	18	21	30

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

Тематическое планирование по ОФП

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Примечание
Знания о физической культуре.			
1		Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение человеческого организма.	
Легкая атлетика.			
1		ОРУ.	
2		СБУ.	
3		Бег на короткие дистанции.	
4		Бег на средние дистанции.	
5		Бег на длинные дистанции.	
6		Бег по пересечённой местности.	
7		Прыжковые упражнения.	
8		Метания.	
9		Челночный бег.	
10		Эстафетный бег.	
11		Контрольное занятие.	
12		Контрольное занятие.	
13		Упражнения со скамейкой.	
14		Упражнения на гимнастической стенке.	
15		ОФП с набивными мячами.	
16		ОФП со скакалкой.	
17		ОРУ в движении. Бег на выносливость.	

18		ОРУ с обручем. Дыхательные упражнения.	
Знания о физической культуре.			
19		Личная гигиена при занятиях спортом.	
Гимнастика.			
19		Акробатика . Перекаты, стойки, кувырки.	
20		Акробатика. Висы и упоры.	
21		Акробатическая комбинация.	
22		Комбинация со скакалкой.	
23		Комбинация с мячом.	
24		Комбинация с обручем.	
25		Снарядная гимнастика. Упражнения на бревне.	
26		Снарядная гимнастика. Лазание по канату.	
Знания о физической культуре.			
27		Массаж и самомассаж.	
Пионербол.			
27		Верхний приём мяча. Передача мяча.	
28		Нижний приём мяча. Передача мяча.	
29		Нижняя подача мяча.	
30		Верхняя подача мяча.	
31		Обманные движения. Тактические действия в игре.	
32		Обманные движения. Тактические действия в игре.	
33		Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	
34		Учебно-тренировочная игра.	
35		Контрольное занятие.	
Легкая атлетика.			
36		Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт.	
37		Бег на средние дистанции.	
38		Бег на длинные дистанции.	
39		Бег по пересечённой местности.	
40		Прыжковые упражнения.	
41		Метания.	
42		Челночный бег.	
43		Эстафетный бег.	
44		Контрольное занятие.	
45		Контрольное занятие.	

46		Круговая тренировка.	
47		Подвижные и спортивные игры.	
48		Упражнения со скамейкой.	
49		Упражнения на гимнастической стенке.	
50		ОФП с набивными мячами.	
51		ОФП со скакалкой.	
52		ОРУ в движении. Бег на выносливость.	
53		ОРУ с обручем. Дыхательные упражнения.	
54		Подвижные и спортивные игры.	
Знания о физической культуре.			
55		ГТО. История развития ГТО в России.	
ГТО			
56		Подготовка к сдаче норм ГТО. 30 – 60 метров.	
57		Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на выносливость.	
58		Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег по пересечённой местности.	
59		Подготовка к сдаче норм ГТО. Отжимания.	
60		Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивания.	
61		Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места.	
62		Подготовка к сдаче норм ГТО. Бросок мяча в цель.	
63		Подготовка к сдаче норм ГТО. Бросок мяча на дальность.	
64		Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон.	
65		Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег.	
66		Подготовка к сдаче норм ГТО. Подъём туловища.	
67		Подготовка к сдаче норм ГТО. Сухое плавание.	
68		Инструктаж по технике безопасности в летние каникулы. Подвижные игры.	

Список литературы:

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
4. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
5. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.

