

«Согласовано»

Зам. директора по УВР



8.09.2017 (дата согласования)

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ №1



MAOU  
СОШ № 1

8.09.17 (дата согласования)

**Программа  
по общефизической подготовке (ОФП)  
для обучающихся начальной школы МАОУ СОШ № 1**

**направление: спортивно – оздоровительное**

**на 2017 – 2018 уч. год**

ФИО автора: Кустова  
Мария Александровна,  
учитель физической культуры

**Г. Чайковский**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в 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 обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, пионербола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и 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.

**Цель** данного курса:

- укрепление здоровья через повышение двигательной активности школьников;
- содействие всестороннему развитию личности и потребности у детей в здоровом образе жизни.

-создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности;

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач, направленных на:**

1. Укрепление здоровья, улучшению осанки, профилактики плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. Развитие двигательных (кондиционных и координационных способностей);
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха;
6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств и свойств личности.

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.

Программа секции рассчитана на 1 год, где могут заниматься дети с 7 до 10 лет. Заниматься в секции может каждый школьник, исходя из своих возможностей. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Занятия проходят три раза в неделю по 1 часу.

**Результатом образовательного процесса обучения является:**

- желание заниматься тем или иным видом спорта;
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта;

- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности и т.д.

Как результат, планируется участие детей, занимающихся в спортивной секции, в спортивных соревнованиях различного уровня, участие в школьных спортивных мероприятиях. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

### ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий (часов)			месяц
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Ознакомление с правилами соревнований.	В процессе занятий			
2	Техника безопасности во время занятий ОФП	В процессе занятий			
3	Лёгкая атлетика	24	В процессе занятий	24	Сентябрь, май
4	Акробатика.	21	В процессе занятий	21	Ноябрь, декабрь
5	Лыжный спорт	24	В процессе занятий	24	Январь, февраль
6	Спортивные игры	33	В процессе занятий	33	Октябрь, март, апрель
7	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.			
	ИТОГО	102			102

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	содержание
1.	ТБ на секции. ОФП. Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Техника безопасности на занятиях, ОРУ, бег 30,60 м. Техника высокого старта.
2.	Развитие скоростных способностей. Самостоятельная	Самостоятельная разминка Техника высокого старта, бег 30,60 м.
3.	Развитие способности к ориентированию в пространстве.	ОРУ в парах. Игра «Третий лишний». Бег с изменением направления.
4.	Совершенствование способности к ориентированию в	Самостоятельная разминка, разновидности бега. Бег 60 м. Игра «Два мороза».
5.	Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. Бег 60 м.	ОРУ, разновидности бега, прыжков. Бег 60 м. Техника низкого старта. Игра «Быстро встать в строй».
6.	Развитие скоростно – силовых способностей.	Прыжки в длину, разновидности прыжков. Игра «По кочкам».
7.	Совершенствование скоростно – силовых способностей.	Прыжки в длину, разновидности прыжков. Игра «Шишки, желуди, орехи».
8.	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3 по 10 м.	ОРУ, разновидности бега, прыжков. Челночный бег. Игры «Белые медведи», «Снайперы».
9.	Развитие силы и скоростно – силовых способностей. Метание	Упражнения бегуна, прыгуна. ОРУ. Метание мяча. Игры «Белые медведи», «Дальние броски».
10.	Развитие физических качеств (гибкость) и координационных способностей.	Самостоятельная разминка, разновидности прыжков. Наклоны, растяжка. Челночный бег. Игры «Ловля обезьян». «Снайперы».
11.	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину. Эстафеты.	ОРУ в движении. Разновидности ходьбы, бега. Техника прыжка в длину с места. Линейные эстафеты.
12.	Развитие выносливости, внимания через игры.	ОРУ. Бег в среднем темпе до 1000 м. Игры на внимание « Так и так», «Делай раз».
13.	Развитие физических качеств (гибкость, сила, ловкость). Круговая тренировка.	Самостоятельная разминка. Силовые упражнения по станциям. Упражнения на ловкость с мячом. Растяжка. Игра «Метко в цель».
14.	Игровые действия баскетболиста. Стойка баскетболиста.	ОРУ. Передачи мяча в парах, тройках в движении и на месте.
15.	Игровые действия баскетболиста. Правила игры.	ОРУ. Передачи мяча в парах, тройках в движении и на месте. Правила игры.
16.	Игровые действия баскетболиста.	ОРУ в движении. Стойки и перемещения баскетболиста. Передачи мяча в движении. Игра «Домики».

17.	Игровые действия баскетболиста. П/и «Охотники и утки».	ОРУ в движении. Стойки и перемещения баскетболиста. Передачи мяча в движении. Игра «Охотники и утки».
18.	Игровые действия баскетболиста. П/и «Салки за спину», «Снайперы».	Самостоятельная разминка. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. П/и «Салки за спину», «Снайперы».
19.	Совершенствование действий баскетболиста. П/и «10 передач».	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. П/и «10 передач».
20.	Совершенствование действий баскетболиста. П/и «Третий лишний».	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. П/и «Третий лишний».
21.	Игровые действия баскетболиста. П/и «Собачка», «Отними мяч».	ОРУ в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. П/и «Собачка», «Отними мяч».
22.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Самостоятельная разминка. Игра в баскетбол 3 на 3, 4 на 4.
23.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Самостоятельная разминка. Игра в баскетбол 5 на 5.
24.	Развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости). Круговая тренировка.	ОРУ. Бег в среднем темпе. Силовые упражнения по станциям. Игра «Два мороза».
25.	Развитие физических качеств (координационных). Упражнения на бревне.	Самостоятельная разминка. Упражнения с изменением направления. Шаги, подскоки, повороты на бревне.
26.	Развитие координационных способностей на турнике и	ОРУ у станка. Висы и упоры на перекладине. Эстафеты.
27.	Совершенствование координационных способностей.	Эстафеты с элементами акробатики.
28.	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке.	ОРУ в парах. Упражнения прыгуна. Вскоки, упоры, подтягивания на гимнастической стенке. Игра «Третий лишний».
29.	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической	ОРУ. Лазание и перелазание.. Вскоки, упоры, подтягивания на гимнастической стенке. Игра «Третий лишний».
30.	Развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости). Круговая тренировка.	ОРУ. Силовые упражнения по станциям. Игра «Два мороза».
31.	Развитие физических качеств (гибкости, координации). Акробатические упражнения.	Самостоятельная разминка. Упражнения с изменением направления и скорости. Кувырки, стойки, перекаты на акробатической дорожке.
32.	Акробатические упражнения.	ОРУ, растяжка. Разновидности кувырков, стоек, колес. Прыжки с камеры.
33.	Акробатические упражнения.	ОРУ, растяжка. Разновидности кувырков, стоек, колес. Прыжки с камеры. Игра на внимание «Делай раз».
34.	Элементы акробатической комбинации.	Самостоятельная разминка. Составление акробатических элементов.

35.	Связки акробатической комбинации.	ОРУ. Составление и выполнение акробатической комбинации из 5-6 элементов.
36.	Акробатическая комбинация. Равновесие.	ОРУ у станка. Выполнение акробатической комбинации из 5-6 элементов.
37.	Акробатическая комбинация.	ОРУ, выполнение акробатической комбинации из 5-6 элементов. Оценивание в группах.
38.	Гимнастические упражнения. Равновесие.	Самостоятельная разминка. Прыжки и подскоки на бревне. Соскок. Прыжки с камеры. Игра на внимание «Класс делай раз».
39.	Гимнастические упражнения. Равновесие. Подскоки, повороты.	ОРУ у станка. Подскоки, повороты, равновесия на скамейке.
40.	Прыжки на батуте.	Самостоятельная разминка. Подскоки, повороты, выпрыгивания с батута. П/и «Совушка».
41.	Прыжки на батуте.	Самостоятельная разминка. Подскоки, повороты, выпрыгивания с батута. П/и «Пустое место».
42.	Совершенствование акробатических упражнений.	ОРУ. Разновидности кувырков, стоек, колес. Прыжки с камеры.
43.	Развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости). Круговая тренировка.	ОРУ. Силовые упражнения по станциям. Игра «Два мороза», «Попади в цель».
44.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ на улице.	Инструктаж по требованиям к форме, месту занятий, температурному режиму. ОРУ.
45.	Разучивание ступающего и скользящего шага.	Передвижение на лыжах без спусков и подъемов.
46.	Совершенствование ступающего и скользящего шага.	Передвижение на лыжах без спусков и подъемов с палками.
47.	Классические лыжные ходы (одновременные).	ОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах одновременными ходами.
48.	Классические лыжные ходы (одновременные).	ОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах одновременными ходами.
49.	Классические лыжные ходы.	ОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом.
50.	Классические лыжные ходы.	ОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным душажным ходом.
51.	Коньковые лыжные ходы.	Самостоятельная разминка. Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходом.
52.	Коньковые лыжные ходы.	Самостоятельная разминка. Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходом.
53.	Коньковые лыжные ходы.	Самостоятельная разминка. Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходом.
54.	Подъёмы и спуски с горы в низкой стойке.	ОРУ на лыжах. Выполнение подъема «лесенкой», «ёлочкой», спуск в низкой стойке на дистанции.

55.	Подъёмы и спуски с горы в высокой и средней стойке.	ОРУ на лыжах. Выполнение подъема «лесенкой», «ёлочкой», спуск в высокой и средней стойке на дистанции.
56.	Подъёмы и спуски с горы.	ОРУ на лыжах. Выполнение подъема коньковым ходом, «ёлочкой», спуск в средней и низкой стойке на дистанции.
57.	Способы торможения на лыжах.	Самостоятельная разминка. Применение приемов торможения «плугом», «полуплугом» и падением на дистанции.
58.	Применение торможения на лыжах.	Самостоятельная разминка. Применение приемов торможения «плугом», «полуплугом» и поворотом на дистанции.
59.	Совершенствование поворотов на лыжах.	ОРУ на лыжах. Передвижение коньковым ходом и повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж.
60.	Совершенствование поворотов на лыжах.	Самостоятельная разминка. Передвижение попеременным двушажным ходом и повороты переступанием в движении.
61.	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	Самостоятельная разминка. Эстафеты на дистанции 50 м без палок. П/и «Почтальоны».
62.	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	ОРУ. Эстафеты на дистанции 70 м без палок. П/и «Почтальоны».
63.	Передвижение по дистанции до 1 км.	Самостоятельная разминка. Передвижение на лыжах любым ходом на дистанции до 1 км.
64.	Передвижение по дистанции до 1 км.	Самостоятельная разминка. Передвижение на лыжах любым ходом на дистанции до 1 км.
65.	Передвижение по дистанции до 2 км.	Самостоятельная разминка. Передвижение на лыжах любым ходом на дистанции до 2 км, применяя изученные приемы поворотов и подъемов.
66.	Передвижение по дистанции до 2 км.	Самостоятельная разминка. Передвижение на лыжах любым ходом на дистанции до 2 км, применяя изученные приемы поворотов и подъемов.
67.	Игры и задания без лыж.	ОРУ в кругу. Игры с санками и мячами.
68.	ТБ в пионерболе. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Правила игры в пионербол. Разминка. Действия нападающих в парах. Действия защитников индивидуально.
69.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Самостоятельная разминка. Действия нападающих в парах. Действия защитников в парах и группах. Игра «Американка».
70.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Разминка в парах. Действия нападающих в парах. Действия защитников на приеме.
71.	Индивидуальные тактические действия в нападении и подаче.	Разминка в парах. Действия нападающих в парах. Действия защитников на приеме.
72.	Индивидуальные тактические действия в нападении и подаче.	Разминка в парах. Действия нападающих в парах. Действия защитников на приеме.

73.	Групповые тактические действия в нападении и защите. Подача.	ОРУ. Подача верхняя. Прием и передачи мяча сверху и снизу. Игра пионербол по упрощенным правилам.
74.	Групповые тактические действия в нападении и защите. Подача.	ОРУ. Подача верхняя. Прием и передачи мяча сверху и снизу. Действия подающих игроков.
75.	Учебные игры в пионербол 5 на 5.	ОРУ. Прием и передачи мяча в игре. Игра пионербол.
76.	Командные тактические действия в игре.	ОРУ в движении. Прием и передачи мяча сверху и снизу. Игра пионербол.
77.	Командные тактические действия в игре. Нижняя подача.	ОРУ. Подача нижняя. Прием и передачи мяча в игровых ситуациях. Игра пионербол.
78.	Командные тактические действия в	ОРУ. Прием и передачи мяча. Подача. Игра пионербол.
79.	Двусторонняя игра в детский волейбол.	Самостоятельная разминка. Соревновательная игра.
80.	Двусторонняя игра в детский волейбол.	Самостоятельная разминка. Соревновательная игра.
81.	Игры по желанию учащихся.	Подвижные игры «Снайпер», «Третий лишний», «Пустое место».
82.	ТБ в футболе. Правила игры.	Требования к форме, разминке, правила игры.
83.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	Самостоятельная разминка. Удары по мячу щечкой, пыром. Обводящие действия в тренировочной игре.
84.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	Самостоятельная разминка. Удары по мячу щечкой, пыром. Обводящие действия в тренировочной игре.
85.	Удары по мячу. Ведение мяча. Тренировочная игра.	Самостоятельная разминка. Удары по мячу щечкой, пыром. Остановка мяча. Действия игроков в тренировочной игре.
86.	Удары по мячу. Ведение мяча. Тренировочная игра.	Самостоятельная разминка. Действия игроков в тренировочной игре.
87.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	Самостоятельная разминка. Удары по мячу щечкой, пыром. Остановка мяча. Действия игроков в тренировочной игре.
88.	Игра вратаря. Соревнования. Тренировочная игра.	ОРУ. Ловля мяча в воротах. Соревновательная игра в футбол.
89.	Соревнования. Тренировочная игра.	ОРУ. Соревновательная игра в футбол.
90.	Игры по желанию учащихся.	Подвижные игры «Футбол», «Третий лишний», «Пустое место».
91.	Игра вратаря. Удары в створ ворот.	Самостоятельная разминка. Ловля мяча в воротах. Удары по воротам.
92.	Бег на короткие дистанции. 30м.	ОРУ самостоятельно. Упражнения прыгуна. Бег 30 м. П/и «охотники и утки».
93.	Бег на короткие дистанции. 60 м.	ОРУ самостоятельно. Упражнения прыгуна, бегуна. Бег 60м. П/и «Третий лишний».
94.	Совершенствование бега на короткие дистанции: 30м, 60 м.	ОРУ. Бег 30м, 60м. Техника высокого старта.
95.	Развитие скоростных способностей. Самостоятельная разминка.	ОРУ в парах. Игры: «Третий лишний», «Пустое место».
96.	Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности.	ОРУ в движении. Бег по пересеченной местности до 1,5 км. Упражнения на восстановление.

97.	Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности.	Растяжка. Бег по пересеченной местности до 1,5 км. Упражнения на восстановление.
98.	Совершенствование выносливости. Бег по пересечённой местности.	Растяжка в парах. Бег по пересеченной местности до 1 км. Упражнения на восстановление.
99.	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	ОРУ. Бег по дистанции 400 м. Эстафетный бег. С/и «Футбол».
100.	Бег на средние дистанции.	Самостоятельная разминка. Бег по дистанции 800м. С/и «Футбол».
101.	Разновидности бега.	Выполнение изученных упражнений бегуна. Игра «Вызов номеров».
102.	Задание на каникулы.	Индивидуальный подбор упражнений и заданий.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. И.А. Гуревич. «Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий». Минск: Выш.шк., 2011г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.; «Просвещение» 2011 г.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М. ;Просвещение 2006 г
5. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005 г.
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.

