

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Горнозаводска

Рассмотрено:
ШМО учителей общественно-научных
предметов и физической культуры
Протокол № 1 от «28» 08 2019г.

Иск. Школы / М.А. Маслова /

Утверждаю:
директор МАОУ «СОШ №1»
г. Горнозаводска
М.В. Маноха
Приказ № 329 от «28» 08 2019 г.



**Программа занятий по ОФП
«Быстрее! Выше! Сильнее!»**

Автор-составитель:
Рылова Екатерина Сергеевна,
учитель физической культуры

г. Горнозаводск

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, волейбола, 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:**

- укрепление здоровья, улучшению осанки, профилактики плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных способностей);
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха;
- 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 10 до 17 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 два раза в неделю, общая загруженность - 3 часа.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий (часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Ознакомление с правилами соревнований.	9	9	
	Техника безопасности во время спортивных занятий	6	6	
	Лёгкая атлетика	20	1	20
	Лыжный спорт	15	В процессе занятий	15
	Спортивные игры	45	В процессе занятий	45
	Спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий.		

	Туризм и ОБЖ	40	25	15
	Итого	136	41	95

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание	Дата по плану	Скорректированные сроки
Ознакомление с правилами соревнований			
1	Ознакомление с правилами легкоатлетических соревнований с массовым стартом.	03.09	
2	Ознакомление с правилами легкоатлетических эстафет.	03.09	
3	Ознакомление с правилами соревнований по туризму.	05.09	
4	Ознакомление с правилами «Президентских игр и состязаний».	05.09	
5	Ознакомление с правилами военно-патриотических соревнований.	10.09	

6	Ознакомление с правилами лыжных соревнований и гонок.	10.09	
Техника безопасности во время спортивных занятий			
7	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	12.09	
8	Техника безопасности во время занятий на лыжах.	12.09	
9	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	24.09	
10	Техника безопасности при проведении и участии в соревнованиях.	24.09	
11	Техника безопасности при занятиях со спелео- и туристическим снаряжением.	26.09	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
12	Повторение техники эстафетного бега	26.09	
13	Возможные ошибки при передаче эстафетной	01.10	

	палочки.		
14	Формы проведения эстафет.	01.10	
15	Возможные ошибки при комбинированной передаче эстафеты.	04.10	
16	Имитация «гладкой» эстафеты.	04.10	
17	Имитация круговой эстафеты.	08.10	
18	Имитация встречной эстафеты	08.10	
19	Имитация комбинированной эстафеты	10.10	
20	Бег по пересеченной местности	10.10	
21	Скоростно-силовые упражнения	15.10	
22	Скоростно-силовые упражнения	15.10	
23	Развитие выносливости посредством круговой тренировки.	17.10	

24	Специальные беговые упражнения	17.10	
25	Специальные беговые упражнения	22.10	
26	Круговая тренировка	22.10	
27	Техника прыжка в длину с разбега. Разбор по фазам.	24.10	
28	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	24.10	
29	Техника метания учебной гранаты на дальность. Разбор по фазам.	05.11	
30	Метание учебной гранаты в цель.	05.11	
31	Круговая тренировка	07.11	
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ			
32	Тропление лыжни	12.11	
33	Тропление лыжни	12.11	

34	Техника старта при массовом заезде	14.11	
35	Техника быстрого подъема в гору	14.11	
36	Техника быстрого подъема в гору	19.11	
37	Техника устойчивого спуска	19.11	
38	Техника быстрого спуска	21.11	
39	Техника спуска и подъема на гору с большим уклоном	21.11	
40	Техника прохождения водяной переправы на лыжах	26.11	
41	Прохождение дистанции со спелео-снаряжением	26.11	
42	Спуск и подъем с использованием туристического снаряжения	28.11	
43	Особенности движения во время лыжного похода	28.11	

44	Особенности лыжных гонок	03.12	
45	Лыжные гонки	03.12	
46	Лыжные гонки	05.12	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
47	Подача в пионерболе	10.12	
48	Подача в пионерболе	10.12	
49	Прием в пионерболе	12.12	
50	Прием в пионерболе	12.12	
51	Передачи в пионерболе	17.12	
52	Передачи в пионерболе	17.12	
53	Обманные действия в игре	19.12	
54	Обманные действия в игре	19.12	

55	Командные действия игроков в нападении	24.12	
56	Командные действия игроков в нападении	24.12	
57	Командные действия игроков в защите	26.12	
58	Командные действия игроков в защите	26.12	
59	Нападение и защита в пионерболе	09.01	
60	Нападение и защита в пионерболе	09.01	
61	Контратака в пионерболе	14.01	
62	Групповые действия защитников	14.01	
63	Индивидуальные действия защитников	16.01	
64	Групповые действия нападающих	16.01	
65	Индивидуальные действия нападающих	21.01	
66	Учебная игра «Пионербол»	21.01	

67	Учебная игра «Пионербол»	23.01	
68	Двусторонняя игра	23.01	
69	Двусторонняя игра	28.01	
70	Двусторонняя игра	28.01	
71	Двусторонняя игра	30.01	
72	Двусторонняя игра	30.01	
73	Двусторонняя игра	04.02	
74	Двусторонняя игра	04.02	
75	Двусторонняя игра	06.02	
76	Индивидуальные тактические действия баскетболистов в нападении и защите	06.02	
77	Индивидуальные тактические действия баскетболистов в нападении и защите	11.02	

78	Индивидуальные тактические действия баскетболистов в нападении и защите	11.02	
79	Индивидуальные тактические действия баскетболистов в нападении и защите	13.02	
80	Индивидуальные тактические действия баскетболистов в нападении и защите	13.02	
81	Индивидуальные тактические действия баскетболистов в нападении и защите	18.02	
82	Групповые тактические действия баскетболистов в нападении и защите	18.02	
83	Групповые тактические действия баскетболистов в нападении и защите	20.02	
84	Групповые тактические действия баскетболистов в нападении и защите	20.02	
85	Групповые тактические действия баскетболистов в нападении и защите	25.02	
86	Командные тактические действия	25.02	

	баскетболистов в нападении и защите		
87	Командные тактические действия баскетболистов в нападении и защите	27.02	
88	Командные тактические действия баскетболистов в нападении и защите	27.02	
89	Двусторонняя игра	03.03	
90	Двусторонняя игра	03.03	
91	Двусторонняя игра	05.03	
ТУРИЗМ И ОБЖ			
92	Ориентирование на местности	05.03	
93	Определение сторон горизонта по природным признакам	10.03	
94	Определение сторон горизонта по природным признакам	10.03	

95	Ориентирование на местности без карты	12.03	
96	Ориентирование на местности без карты	12.03	
97	Движение без четких ориентиров	17.03	
98	Движение без четких ориентиров	17.03	
99	Определение ширины и высоты объекта	19.03	
100	Жизнеобеспечение человека	19.03	
101	Необходимое снаряжение и имущество	24.03	
102	Оборудование бивака или укрытия	24.03	
103	Преодоление природных препятствий	26.03	
104	Ознакомление с профильным спелео-снаряжением	26.03	
105	Техника вязания узлов	31.03	
106	Техника вязания узлов	31.03	

107	Скоростная вязка узлов	02.04	
108	Скоростная вязка узлов	02.04	
109	Правила преодоления препятствий без специального снаряжения	07.04	
110	Первая медицинская помощь	07.04	
111	Состав медицинской аптечки туриста и правила ее использования	09.04	
112	Природные лекарственные средства	09.04	
113	Виды медицинских повязок и их наложение	14.04	
114	Виды медицинских повязок и их наложение	14.04	
115	Виды медицинских повязок и их наложение	16.04	
116	Терминальные состояния	16.04	
117	Первая реанимационная помощь	21.04	

118	Транспортировка пострадавшего	21.04	
119	Транспортировка пострадавшего	23.04	
120	Действия в чрезвычайных ситуациях	23.04	
121	Действия в зоне выброса АХОВ	28.04	
122	Действия в зоне выброса АХОВ	28.04	
123	Действия в зоне выброса АХОВ	30.04	
124	Поисково-спасательные работы	30.04	
125	Поисково-спасательные работы	05.05	
126	Поисково-спасательные работы	05.05	
127	Поисково-спасательные работы	07.05	
128	Построение снежного убежища	07.05	
129	Построение снежного убежища	12.05	

130	Построение снежного убежища	12.05	
131	Изучение знаков передачи информации на расстоянии	14.05	
132	Изучение знаков передачи информации на расстоянии	14.05	
133	Изучение сигналов бедствия	19.05	
134	Изучение сигналов бедствия	19.05	
135	Знакомство с историей движения «Школа безопасности»	21.05	
136	Изучение бардовских походных песен	21.05	