
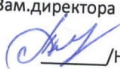


«Рассмотрено»
на заседании ШМО
 /Позидаева Ж.А.
Протокол № 1
«28» августа 2019г.

«Согласованно»
Зам.директора по ВР
 /Н.И.Тюльпина/
«28» августа 2019г.

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 15
 А.С.Малышев/
Для документов
«1» августа 2019г.



Рабочая программа секции ОФП

Для ГПД
Составитель: Волкова Елена Ивановна
Учитель физкультуры высшей квалификационной категории.

«Рассмотрено»
«Утверждено»

«Согласованно»

на заседании ШМО
Директор МБОУ СОШ № 15

Зам.директора по ВР

_____/Пожидаева Ж.А.
_____/А.С.Малышев/

_____/Н.И.Тюльпина/

Протокол № __1__
«1__»_августа__2019г.

«28»_августа____2019г.

«_28_»_августа_2019г.

Рабочая программа секции ОФП

Для ГПД

Составитель: Волкова Елена Ивановна

Учитель физкультуры высшей квалификационной категории.

Воронеж 2019

Пояснительная записка

Большой период существования школ с группами продленного дня подтвердил их жизненность и поставил вопрос о необходимости такой работы.

В группах продленного дня возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Занятия для детей не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой для них, а, органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня общеобразовательных учреждений, приучают детей к правильному использованию своего времени.

Программа общей физической подготовки учащихся общеобразовательных школ групп продленного дня способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки отечественных специалистов. Даны рекомендации по организации и планированию учебной работы на этапе начальной подготовки, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития, физических качеств.

В программе подробно представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов, большой выбор подвижных игр, спортивных конкурсов, игр-эстафет, восстановительные средства и мероприятия. Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики занимающихся. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп.

Отдельные разделы программы могут быть использованы для проведения физкультурных занятий с группами продленного дня во время прогулок на свежем воздухе не только преподавателями, но и воспитателями этих групп.

Статус документа.

Программа реализует требования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и

организации обучения в общеобразовательных учреждениях» в части гигиенических требований к режиму образовательного процесса п.10.23.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многообразной подготовки в учебно – тренировочном процессе.

1. Укрепление здоровья , повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
2. Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития(рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.) ;
3. Развитие физических качеств: силы , быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам разнообразных видов спорта и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;
4. Формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме продленного дня (физкультминутки, подвижные игры, сюжетно-ролевые и имитационные упражнения, корректирующая и дыхательная гимнастика , оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебные занятия в группе продленного дня отличаются большим разнообразием игр и упражнений.

Каждое учебное занятие должно быть для ребенка шагом вперед, рождая у него ощущение необходимости в должной мере овладеть рекомендуемыми способами движений.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация учебного процесса

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки.

Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством занимающихся, предусмотренным учебной программой.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, определения объема и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Трехгодичный цикл занятий делится на:

- первый год – учебно-оздоровительной направленности;
- второй год – учебно-тренирующей направленности;
- третий год – ориентация на занятия избранным видом спорта.

Первый год обучения:

Коррекция и восстановление уровня физической подготовленности с оздоровительной направленностью.

В этот этап входит:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- оздоровительная гимнастика;
- подвижные игры;
- дозированная ходьба и бег;
- фрагменты видов спорта;
- простейшие методы закаливания;
- проведение конкурсов и эстафет;
- сдача нормативов (контрольных) по ОФП.

Второй год обучения:

Учебно-тренирующая направленность.

- увеличение тренировочных объемов по ОФП;
- специальная физическая подготовка (СФП);
- фрагменты видов спорта;
- подвижные игры с усложненным выполнением в соревновательной форме;
- изучение форм и методов закаливания в различное время года;

- ритмическая гимнастика;
- изучение элементов (простейших) акробатики;
- проведение конкурсов, викторин и эстафет;
- соревнования по ОФП;
- сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной экипировкой занимающихся.

Третий год обучения:

- продолжение изучения основ видов спорта;
- увеличение количества соревнований по ОФП, подвижных игр с элементами видов спорта;
- тестирование уровня состояния здоровья и физических качеств.
- развитие творческого мышления с использованием конкурсов (спортивные рисунки, «Спортивный значок», изложение «Мой любимый вид спорта», ведение дневника самоконтроля);
- сдача контрольно-переводных экзаменов по ОФП

Преподаватель поддерживает контакт с родителями и учителями-воспитателями детей группы продленного дня.

Распределение часов основных блоков программы.

Первый год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Теоретические занятия	4		4
3	Практические занятия Общая физическая подготовка		54	54
4	Специальная физическая подготовка		12	12
5	Подвижные игры, соревнования и конкурсы		66	66
6	Контрольно-		2	2

	переводные испытания и тестирование			
7	Медико-педагогический контроль		2	2
8	Основы видов спорта		1	1
9	Итого:			66

Второй год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Теоретические занятия	4		4
3	Практические занятия Общая физическая подготовка		54	54
4	Специальная физическая подготовка		12	12
5	Подвижные игры, соревнования и конкурсы		66	66
6	Контрольно-переводные испытания и тестирование		2	2
7	Медико-педагогический контроль		2	2
8	Основы видов спорта		3	3
9	Итого:			68

Третий год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Теоретические занятия	4		4
3	Практические занятия Общая физическая подготовка		54	54
4	Специальная физическая подготовка		12	12
5	Подвижные игры, соревнования и конкурсы		66	66
6	Контрольно-переводные		2	2

	испытания и тестирование			
7	Медико-педагогический контроль		2	2
8	Основы видов спорта		3	3
9	Итого:			68

Подвижные игры

Подвижные игры содействуют решению образовательных задач: совершенствованию навыков в беге, прыжках, метаниях, умений, приобретенных на занятиях общеразвивающих упражнений, легкой атлетикой, спортивными играми и лыжной подготовкой.

С помощью игр развиваются такие физические качества, как быстрота, сила, гибкость, ловкость, а также морально-волевые, гражданские качества – смелость, честность, коллективизм.

Подвижные игры с направленным воздействием на отдельные группы мышц.

Развитие быстроты

- «Космонавты» (до 6 мин.)
- «День и ночь»(5 мин.)
- «К своим флажкам»(до 8 мин.)
- «Салки» (до 8 мин.)
- «Перебежки» (5 мин.)

Развитие ловкости

- «Мяч в стенку»(до 6 мин.)
- «Зайцы в огороде»(4 мин.)
- «Совушка»(до 8 мин.)
- «Гонка мячей в колоннах»
- «Охотники и утки»(до 10 мин.)

Развитие скоростно-силовых качеств

«Прыжки по полоскам»(до 8 мин.)

«Эстафета со скакалкой»

«Сохрани равновесие»

«Прыгни дальше»

«Тяни-толкай»

Развитие выносливости(по методу круговой тренировки)

«Комбинированная эстафета»

«Петушиный бой»

«Волк и ягненок»

«Эстафета со скакалкой»

«Воробьи и вороны»

«Перебежки»

«Передача мяча»

«Смена номеров»

Упражнения с малым мячом.

Упражнения с короткой скакалкой.

Основы видов спорта

ВОЛЕЙБОЛ

-игра в кругу;

-мяч подается не через волейбольную сетку, а через теннисную;

-исключаются блоки.

БАСКЕТБОЛ

-броски в корзину, без прыжков под корзину;

-броски и передача мяча двумя руками ;

-удары мяча о землю и ловля его;

-передача мяча от груди сверху и т.д.

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ

-строевые упражнения с лыжами и на лыжах;

-скользящий шаг;

-ступающий шаг;

-спуски и подъемы;

-изучение техники и ходов;

-игры – соревнования

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

-группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);

-перекаты(назад, в сторону);

-кувырки вперед

ИГРА БАДМИНТОН

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ФУТБОЛ

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Дата	Дата проведения
1	Техника безопасности ГО и ЧС, ПДД. ОРУ, бег 30 м, челночный бег, п/и	4	04/09	04.09.19
2	ОРУ с гимнастическими палками, бег 60м, прыжки со скакалками, ОФП, подвижные игры	1	11/09	11.09.
3	ОРУ без предмета, строевая подготовка, прыжок в длину с места, упражнения на силу рук	1	18/09	18.09
4	ОРУ, полоса препятствий, наклоны вперед, спорт игры(бадминтон)	1	25/09	25.09
5	ОРУ на скамейках,	1	02/10	02.10

	упражнения на координацию, подвижные игры с мячами и обручами			
6	ОРУ с мячами, упражнения на развитие гибкости, броски набивного мяча, эстафеты с мячами	1	09/10	09.10
7	ОРУ с малыми мячами, метание мяча в горизонтальную цель, кроссовая подготовка, п/и	1	16/10	16.10
8	ОРУ со скакалками, прыжки на скакалках за 1 мин, упражнения со скакалками, п/и	1	23/10	23.10
9	ОРУ, висы, подтягивания, п/и с мячами, скакалками и обручами	1	30/10	30.10
10	ОРУ, ОФП, спорт игры (футбол), развитие выносливости	1	06/11	13.11
11	ОРУ кроссовая подготовка, п/и с теннисными ракетками	1	13/11	20.11
12	ОРУ, ведение б/б мяча с различной высотой отскока, эстафеты с б/б мячом	1	20/11	27.11
13	ОРУ, челночный бег 3 x 10 м, отжимания п/и	1	27/11	04.12
14	ОРУ, передачи мячей в парах, в тройках, в кругу, п/и с б/б мячами	1	04/12	11.12
15	ОРУ, прыжки со скакалками, эстафеты с бегом и прыжками	1	11/12	18.12
16	Гимнастическая полоса препятствий, ОФП, п/и	1	18/12	25.12
17	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения для брюшного пресса, подтягивания, п/и	1	25/12	15.01.
18	ОРУ с обручами, ползание по гимнастической скамейке на животе, упражнения на силу рук	1	01/01	22.01, 13
19	Полоса препятствий, пресс 30 сек, п/и	1	08/01	29.01
20	ОРУ с гимнастическими палками, челночный бег 3x10 м, п/и	1	15/01	05.02
21	ОРУ, ведение б/б мяча, броски в кольцо	1	22/01	12.02
22	ОРУ, эстафеты с мячами, выбивалы	1	29/01	19.02
23	ОРУ, отжимания от пола, футбол	1	05/02	26.02
24	ОРУ со скакалками, прыжки со скакалками, перекаты	1	12/02	05.03

25	ОРУ с мячами, ведение, броски, п/и	1	19/02	12.03
26	Техника безопасности на занятиях, эстафеты с мячами и бега, ОФП	1	26/02	02.04
27	ОРУ, метание мяча в вертикальную цель, п/и	1	05/03	09.04
28	ОРУ, метание мяча на дальность, п/и	1	12/03	16.04
29	ОРУ, бег на выносливость, п/и	1	19/03	23.04
30	ОРУ, бег с мах скоростью, п/и	1	26/03	30.04
31	Круговая эстафета, п/и	1	02/04	07.05
32	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1	09/04	14.05
33	ОРУ, дыхательные упражнения, п/и, бадминтон	1	16/04	
34	ОРУ, игры с теннисными ракетками, п/и	1	23/04	
35	ОРУ, игры с перебежками, футбол	1	30/04	
36	ОРУ, игры на внимание, выбивалы	1	07/05	
37	Контрольно-переводные испытания и тестирование	2	14/05	
38	Подвижные игры, соревнования и конкурсы	13	21/05	
39	Медико-педагогический контроль	2	28/05	
40	Итого	66		

Показатели уровня физической подготовленности учащихся

№ п/п	Контрольные нормативы	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Бег 30м	7,5	6,5	5,5
2	Челночный бег 3x10м	11,2	10,2	9,3
3	Прыжки в длину с места(см)	95	112	130
4	Прыжки со скакалкой(одинарные) (за 45сек)	25	35	40

Список используемой литературы

1. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников» М.: Просвещение , 1991 г.
2. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы»

3. Мирская Н.Б. «Целебная сила движений (физкультминутки и подвижные игры в школе)» М.: Просвещение, 2006 г.
4. Вайнер Э.Н. , Растворцева И.А. «Как сохранить здоровье учеников» М.: «Здоровье детей», 2006 г.
5. Гужаловский А.А. «Физическая культура в режиме дня» Минск, 1996 г.
6. Чумаков П. А. «Спортивные и подвижные игры» М.; ФиС, 1980 г.