

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 83» г.Перми

Рассмотрена и одобрена на заседании

методического объединения учителей

Физическая культура

Председатель МО \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Директора МАОУ «СОШ № 83» г.Перми

\_\_\_\_\_ С.А. Алевская

## **ПРОГРАММА**

для группы Общей физической подготовки (ОФП)  
учащихся 1-7 классов.

Учителя физической культуры

**Орлова Юрия Евгеньевича**

Пермь

2017

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

1	Пояснительная записка.....
2	Цели и задачи.....
3	Методы и периодизация.....
4	Материальное обеспечение.....
5	Тематический план.....
6	Список литературы.....

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительные занятия по физической подготовке, раздел ОФП (общая физическая подготовка) призваны увеличить общую базу двигательных навыков через развитие всех физических качеств человека, для повышения общей работоспособности и сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности к постоянному совершенствованию своих возможностей. Особенности дополнительных образовательных занятий по физической культуре и спорту являются: - реализация принципа «вариативности» и принципа «достаточности». Принцип «вариативности» задаёт возможность подбирать содержание рабочего (учебного) материала в зависимости от возрастно-половых способностей в сторону индивидуализации учебного процесса, где заинтересованность учащихся является основной движущей силой познания своих возможностей в избранных видах спорта (деятельности), через учёт климатических условий, материальных возможностей семей, материально-технических условий образовательных учреждений. Реализация принципа «достаточности», через учёт возможностей организма, избегание чрезмерных нагрузок (здоровье сбережение) и постепенное повышение уровня работоспособности, через личную заинтересованность и потребность проявлять свои наилучшие качества, и совершенствуя недостаточно развитые, без значительных эмоциональных переживаний. Содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; спортивные соревнования; физкультурные праздники и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Дополнительные занятия основаны на разделах школьной программы с увеличением доли специализации в избранных видах спорта. Данная практика даёт возможность выбрать наиболее эффективный способ для

дальнейшего совершенствования двигательных навыков и достижения более значимых результатов в поддержании общей работоспособности. Сформированные мотивы и навыки позволяют выбрать направление самостоятельных занятий в физической культуре - знать свои реальные возможности и иметь представление по их развитию. Рост общей культуры зависит от успешного освоения основ физической культуры, через понимание цели развития – комплексная подготовка по формированию двигательных навыков, составляющая базу профессионального роста в виде общей работоспособности. ОФП создаёт основу для специальной подготовки, т.е. позволяет эффективно использовать имеющиеся навыки в повседневной жизни, в любых видах деятельности, прежде всего учебной – перенос навыков труда на учебно-познавательную и трудовую деятельность. В своей основе занятия «ОФП» формируют базовые умения по реализации УУД через метапредметность, как универсальный «принцип» освоения физической культуры. Общая физическая подготовка является «базовым» методом освоения «новых» образовательных стандартов и имеет глубокие «корни» в виде реализации комплекса «ГТО», универсальной подготовки традиционных боевых и спортивных единоборств, для «нужд» армии и флота.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Цель обучения образовательной области «Физическая культура» - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеразвивающей направленностью. В соответствии с целью образовательной области «физическая культура» формируются задачи учебного процесса:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми возможностями, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания образования по физической культуре» и отражают направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

## МЕТОДЫ И ПЕРИОДИЗАЦИЯ.

Метод – способ достижения поставленной цели, определённым образом упорядоченная деятельность. Основные методы физической подготовки можно разделить на: словесные; наглядные; практические; контролирующие различные стороны подготовки и состояния здоровья. Методы зависят от задач воспитания и образования, состояния здоровья, подготовленности, условий занятий, материально-технической оснащённости.

«Словесные» - объяснение техническими действиями, анализ и оценка достигнутых результатов, теоретические сведения ставящие конкретные задачи и достижение понимания общих основ деятельности в видах: лекций, рассказ, описание, указание, объяснение, беседа, задания, разбор деталей и ошибок. Для руководства деятельностью используются: распоряжения, приказания, команды, подсчёт, словесная сигнализация. Для стимулирования деятельности используются: оценочные суждения, оценка, одобрение, самоуправление, самопрогнозирование, самоприказы.

«Наглядные» - создание зрительных, слуховых, двигательных образов, представлений в процессе подготовки: - методы непосредственной наглядности – показ по элементам и в целом, с различной скоростью и темпом; - методы опосредованной наглядности – демонстрация плакатов, рисунков, схем, фото и видео материалов, наблюдение за квалифицированными мастерами в реальных условиях.

«Практические» (упражнение) - 1) строго регламентированные – методы целостного и расчленённого упражнения при разучивании техники движения; - методы равномерного, переменного, интервального упражнения и круговая тренировка; 2) игровой метод; 3) соревновательный метод.

«Контролирующие» - основывающиеся на наблюдении за: - самочувствием; - объективными показателями ЧСС, АД; - качеством сна, аппетитом, - показатели отражающие общее состояние здоровья; - через соревновательную деятельность анализ роста спортивных результатов и достижений. Выбор методов зависит от периодизации подготовительного процесса, на протяжении всего года занятий направлены на специфические цели и задачи через подбор средств и методов занятий. В отличие от спортивной тренировки, где основная задача – подготовка к соревнованиям (по графику соревнований на год) в группах ОФП основная задача – поддержание оптимальной, стабильно высокой общей работоспособности. Основные критерии – погодные условия региона проживания, наличие материально-технической спортивной базы, достаточная квалификация преподавателя и способности его максимально широко использовать природные условия в основных периодах планирования учебного материала, например:

ОСЕНЬ – виды лёгкой атлетики, футбол, туризм;

ЗИМА – лыжная подготовка, волейбол, баскетбол, минифутбол, туризм;

ВЕСНА – игровые виды, лёгкая атлетика, туризм;

ЛЕТО – плавание, игры, лёгкая атлетика.

Для занятий ОФП используются методы разучивания техник основных видов спорта (деятельности), главным из которых является «упражнение» (практика) на развитие общей: выносливости, гибкости, силы и контроль за состоянием здоровья; далее «игровой», в целях поднятия эмоциональной привлекательности выбранной деятельности и «соревновательный» - как контролирующий уровень физической подготовленности в течении года, через систему тестов взятых из видов спорта,

отобранных для школьной программы начального и среднего уровня (для 3 – 7 классов общеобразовательных школ). Основным условием для анализа достижений является дневник самоконтроля, позволяющий осознанно подходить к процессу физической подготовки, ставить лично значимые цели и контролировать процесс их реализации, главным критерием подготовки будет успешность в освоении как можно большего числа видов деятельности. В течении года контролируется субъективная оценка, уверенность и правильность технического действия; показатели результатов по основным разделам циклических видов (осень – весна в л/атлетике; декабрь – март в лыжных гонках; в течении всего года – по силовой подготовке) успешность определяется желанием и возможностью принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях в составе команд класса и школы.

## **МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Для организации целенаправленного процесса физической подготовки, необходимо соблюдение ряда условий, исходя из требований к видам спорта:

«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» - наличие стадиона с разметкой для бега на короткие дистанции, для метания, прыжковой ямой, беговых дорожек для бега на средние и длинные дистанции;

«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» - наличие лыжного инвентаря, лыжной базы для проката инвентаря с оборудованными раздевалками, подготовленных лыжных трасс и склонов;

«ФУТБОЛ» - наличие футбольного поля с разметкой и воротами, мячами для тренировок и игр;

«БАСКЕТБОЛ / ВОЛЕЙБОЛ» - наличие спортивного зала с комплектом мячей для тренировок и игр;

«ТУРИЗМ» - наличие туристического снаряжения (рюкзак, палатка, карта, компас, специальная обувь и одежда);

«ПЛАВАНИЕ» - наличие водоёма с пологим берегом, для обучения плаванию и проведения игр; - специально оборудованный бассейн, открытого или закрытого типа.

Для всех видов тренировочной деятельности необходимо наличие мобильной аптечки, для оказания первой медицинской помощи.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

Составляется в зависимости от возможности использовать материально-техническую базу учебного заведения. За основу взята – «лыжная подготовка» для младшего возраста; «баскетбол», «футбол», «акробатика» с силовой гимнастикой для среднего возраста:

СЕНТЯБРЬ – лёгкая атлетика, футбол, силовая гимнастика;

ОКТАБРЬ – лёгкая атлетика, футбол, баскетбол, акробатика, силовая гимнастика;

НОЯБРЬ – лыжи, баскетбол, акробатика, силовая гимнастика;

ДЕКАБРЬ – баскетбол, акробатика, силовая гимнастика;

ЯНВАРЬ – баскетбол, волейбол, акробатика, силовая гимнастика;

ФЕВРАЛЬ - лыжи, баскетбол, волейбол, акробатика, силовая гимнастика;

МАРТ - лыжи, баскетбол, волейбол, акробатика, силовая гимнастика;

АПРЕЛЬ – игры в зале, акробатика, силовая гимнастика, лёгкая атлетика;

МАЙ – лёгкая атлетика, спортивные игры, силовая гимнастика;

ИЮНЬ – по погоде плавание, спортивные игры, лёгкая атлетика, силовая гимнастика.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН НА ГОД.**

(1 недельный час, год - 34 часа).

Сентябрь:

1/ техника безопасности при беговых и прыжковых упражнениях;

2/ разучивание – техника дыхания во время шага, бега, прыжковых упражнений;

3/ повторение – техника дыхания при движении;

4/ закрепление – техника дыхания при движении.

### Октябрь:

5/ техника безопасности при занятиях обще - физической подготовкой (упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости);

6/ упражнения на развитие силы;

7/ упражнения на развитие гибкости;

8/ упражнения на развитие ловкости.

### Ноябрь:

9/ техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми;

10/ техника и правила подвижных игр;

11/ техника и правила спортивных игр;

12/ повторение - техники и правила игр.

### Декабрь:

13/ техника безопасности при занятиях силовой подготовкой;

14/ повторение – техника силовых упражнений;

15/ закрепление – техника силовых упражнений;

16/ совершенствование – техника силовых упражнений.

### Январь:

17/ повторение – техника упражнений на гибкость;

18/ закрепление – техника упражнений на гибкость.

### Февраль:

19/ совершенствование - техника упражнений на гибкость;

20/ разучивание – техника передвижения на лыжах;

21/ повторение – техника передвижения на лыжах;

22/ закрепление – техника передвижения на лыжах.

### Март:

23/ разучивание – техника поворотов и торможения («плугом», «полуплугом», упором);

24/ повторение – техника поворотов и торможения;

25/ закрепление – техника поворотов и торможения;

26/ совершенствование – техника передвижения на лыжах (подвижные игры на лыжах).

### Апрель:

27/ повторение – техника упражнений ОФП (общефизической подготовки);

28/ закрепление – техника упражнений ОФП;

29/ совершенствование – техника упражнений ОФП;

30/ повторение – техника и правила подвижных (спортивных) игр.

### Май:

31/ закрепление – техника и правила игр;

32/ повторение – техника беговых и прыжковых упражнений;

33/ закрепление – техника беговых и прыжковых упражнений;

34/ совершенствование – техника и правила игр.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Физическая культура. Программа для общеобразовательных учреждений. 1 – 11 кл. \авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – 4-е изд., Дрофа 2006. – 94 [ 2 ] с.
2. Учебное издание. Лях В.И., Зданкович А.Н. Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов – 4-е изд., М.: Просвещение – 2007 – 126 с.
3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов: Пособие для учителя \В. И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.: Под ред. В.И. Ляха, Г.В. Мейксона. – М.: Просвещение, 1997. : ил. – ISBN – 09006717 – Т.
4. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры. – Волгоград: Учитель, 2004. – 156 с. ISBN S-7057-0414-3.
5. Погадеев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: метод. пособие \Г.И. Погадеев. – М.: Дрофа, 2005. – 80 с.: ил-\. ISBN 5-7107-9096-6
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ\ Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф. и др.; под ред. Буйлина Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192с., ил.