Частное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Родник»

Согласовано
зам. директора по УМР
Киселева О.В.
_____2022г.

Рассмотрено
педагогическим советом № _1__ от 31.08.22

Утверждено
директор школы
Никитина И.В.
_____2022г.

Рабочая программа
по ОФП для 6-9 классов

Преподаватель: Свешникова А.В.

2022год

Пояснительная записка

Работа секции общей физической подготовки (ОФП) предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками. Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Двигательные качества формируются неравномерно. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте. **Понятие о силе и силовых качествах**. Различают максимальную (абсолютную) силу, скоростную силу и силовую выносливость. Максимальная сила зависит от величины поперечного сечения мышцы. Скоростная сила определяется скоростью, с которой может быть выполнено силовое упражнение или силовой прием. А силовая выносливость определяется по числу повторений силового упражнения до крайней усталости. Для развития максимальной силы выработан метод максимальных усилий, рассчитанный на развитие мышечной силы за счет повторения с максимальным усилием необходимого упражнения. для развития скоростной силы необходимо стремиться наращивать скорость выполнения упражнений или при той же скорости прибавлять нагрузку. Одновременно растет и максимальная сила, а на ней, как на платформе, формируется скоростная. Для развития силовой выносливости применяется метод “до отказа”, заключающийся в непрерывном упражнении со средним усилием до полной усталости мышц. Для здоровья необходим определенный уровень развития мышц в

целом и в каждой основной мышечной группе – мышцах спины, груди, брюшного пресса, ног, рук. Развитие мышц происходит неравномерно как по возрастным показателям, так и индивидуально. В возрасте 12–15 лет наблюдается значительное увеличение силы и нормативы силы на порядок возрастают. Необходимо помнить, что между уровнем отдельных мышечных групп связь относительно слабая и поэтому нормативы силы должны быть комплексными и относительно простыми при выполнении. Лучшие тесты – это упражнения с преодолением массы собственного тела, когда учитывается не абсолютная сила, а относительная, что позволяет сгладить разницу в абсолютной силе, обусловленную возрастно-половыми и функциональными факторами. **Быстрота** – это способность человека выполнить двигательное действие в максимально короткий отрезок времени. Для развития быстроты необходимо использовать упражнения, которые можно выполнить в максимальном темпе. Такие упражнения должны быть просты по технике исполнения, хорошо освоены, а их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу скорость их выполнения не снижалась. Для развития быстроты основными являются методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного выполнения упражнения**. Под гибкостью** понимают способность к max по амплитуде движениям в суставах. Гибкость – морфофункциональное двигательное качество. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий. Пассивная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил (партнера, тяжести). Величина пассивной гибкости выше показателей активной гибкости. На гибкость влияют и внешние факторы: возраст, пол, телосложение, время суток, утомление, разминка. Показатели гибкости в младших и средних классах (в среднем) выше показателей старшеклассников; наибольший прирост активной гибкости отмечается в средних классах. Половые различия определяют биологическую гибкость у девочек на 20–30% выше по сравнению с мальчиками. Время суток также влияет на гибкость, с возрастом это влияние уменьшается. В утренние часы гибкость значительно снижена, лучшие показатели гибкости отмечаются с 12 до 17 часов. Разогревание мышц в подготовительной части учебно-тренировочного занятия перед выполнением основных упражнений повышает подвижность в суставах. Мерилом гибкости является амплитуда

движений. Амплитуда движений измеряется в угловых градусах или в сантиметрах. Средством развития гибкости являются упражнения на растягивания. Их делят на 2 группы: активные и пассивные. Активные упражнения: пружинистые наклоны, маховые и фиксированные, статические упражнения (сохранение неподвижного положения с максимальной амплитудой). Пассивные упражнения: поза сохраняется за счет внешних сил. Применяя их, достигают наибольших показателей гибкости. Для развития активной гибкости эффективны упражнения на растягивание в динамическом режиме. Общее методическое требование для развития гибкости – обязательный разогрев (до потоотделения) перед выполнением упражнений на растягивание. В младшем школьном возрасте преимущественно используются упражнения в активном динамическом режиме, в среднем и старшем возрасте – все варианты. Причем, если в младших и средних классах развивается гибкость (развивающий режим), то в старших классах стараются сохранить достигнутый уровень ее развития. Наилучшие показатели гибкости в крупных звеньях тела наблюдаются в возрасте до 13–14 лет. **Выносливость** определяет возможность выполнения длительной работы, противостояния утомлению. Разные люди по-разному справляются со спортивными нагрузками. Секрет выносливости – в направленной подготовке организма. Для развития общей выносливости необходимы упражнения средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе. С прогрессивным возрастанием нагрузки по мере усиления подготовки. **Под ловкостью** подразумевается способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Воспитание ловкости связано с повышением способности к выполнению сложных по координации движений, быстрому переключению от одних двигательных актов к другим и с выработкой умения действовать наиболее целесообразно в соответствии с внезапно изменившимися условиями или задачами (т.е. способность быстро, точно и экономно решать сложную двигательную задачу). Ловкость в значительной степени зависит от имеющегося двигательного опыта. Владение разнообразными двигательными умениями и навыками положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора. Гимнастические и акробатические упражнения развивают анализаторные системы, повышают вестибулярную устойчивость улучшают координационные возможности

занимающихся. Специально подобранные ОРУ на согласование и точность движений особенно эффективны. Наиболее эффективным и доступным средством воспитания ловкости у занимающихся являются подвижные и спортивные игры. Они развивают координацию, точность и соразмерность движений, анализаторные системы. В спортивно-игровых упражнениях приобретаются навыки быстрых и эффективных движений в неожиданно сложившейся ситуации. Общими методическими требованиями в процессе обучения является “новизна” упражнений и постепенное повышение их координационной сложности. Для развития ловкости можно использовать любые новые упражнения или изученные упражнения с элементами новизны. Рекомендуемые методические приемы и подходы: ОРУ на точность движений по командам, разметка дистанции, постановка дополнительных ориентиров в прыжках или соскоках, метание по цели (на указанное расстояние, в корзину, по мишени), прыжки и соскоки на точность приземления (0,5 х 0,5 м),бег с различной величиной и частотой шага. Дети легко схватывают технику довольно координационно-сложных упражнений. В младшем и среднем школьном возрасте развивается способность поддерживать равновесие тела. В среднем школьном возрасте необходимо совершенствовать пространственную ориентировку, развивать ритмические способности. Точности движений и глазомеру содействует метание по цели, на разные расстояния, метание на указанное расстояние разных предметов, корректировка положений рук в ОРУ. В период полового созревания приостанавливается рост координационных способностей. В старшем школьном возрасте ловкость и координационные способности преимущественно развиваются при изменении условий выполнения изученных упражнений.

Программа по ОФП.

Наименование программы.	“Общая физическая подготовка”.
Направление.	Физкультурно-оздоровительное.

Классификация.	Специальная; массовая; разновозрастная.
Целевая группа.	Наполняемость: до 15 чел.
Цель программы.	Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.
Задачи программы.	1. Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием; 2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; 3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; 4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.
Сроки реализации.	2 года.
Режим занятий.	2 раза в неделю, занятие 60 минут.
Ожидаемые результаты.	Улучшение показателей физического развития. Выполнение нормативных показателей.

Пояснительная записка.

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от05 03 2004 года № 1089.Продолжительность тренировочного занятия составляет-60 минут. Теоретический материал составляет в объеме-6 часов, а количество часов по практике соответствует 68 часам.

Примерная программа, доктора педагогических учащихся 1–11-х классов" В.И. Лях, 2011г. созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Продолжительность занятий в группе 2 раза в неделю по 60 минут. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10–15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий. Программа содержит обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура". Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: "Основы знаний о физической культуре" (информационный компонент), "Способы деятельности" (операционный компонент), Физическое совершенствование" (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками ("от общего к частному" и "от частного к конкретному"), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Требования к уровню подготовки учащихся по предмету "Физическая культура". Данные требования согласуются с требованиями Государственного стандарта.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебно-тренировочные группы по ОФП призваны решать следующие задачи:

- Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
- Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся решается задача формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы и дневнике учителя.

Цель и задачи образовательной программы.

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Основные задачи.

Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; содействие гармоничному

физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках. Воспитание нравственных и волевых качеств. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного коллектива. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед. Развитие физических качеств и психических свойств.

Базовый учебно-тематический план.

Количество часов в неделю – 2 часа.

№	Наименование разделов.	Всего часов	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Теоретическая подготовка.	6	6	
2.	Общая физическая подготовка.	24		24
3.	Специальная физическая подготовка.	16		16
4	Техническая подготовка.	14		14
5	Тактическая подготовка.	6		6
6	Контрольные испытания. Тесты.	2		2
7	Итого часов:	68	6	62

Задачи секции:

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физиологической работоспособности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств; обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности; обучение физическими упражнениями из современных здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры);
- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья.

Содержание образовательной программы.

		Количество часов.	
№	Наименование раздела.		
		Теоретических.	Практических.

1	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	
2	Правила и нормы поведения на занятиях физической культуры.	1	
3	Гигиена спортсмена.	1	
4	ЗОЖ и его составляющие.	1	
5	История олимпийского движения.	1	
6	Что такое физическая работоспособность и физическая подготовленность.	1	
7	Общая физическая подготовка.		24
8	Специальная физическая подготовка.		16
9	Техническая подготовка.		14
10	Тактическая подготовка.		6
11	Контрольные испытания.		2
	Тесты.		
	Итого:	6	62

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма; ЗОЖ, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- история олимпийского движения;
- основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактике ;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость), развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи; легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения: упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.; подвижные спортивные игры: “салки”, “попрыгунчики”, “пустое место”, баскетбол без ведения, “перестрелка”, “пионербол ” и т.д.; сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;

- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча; развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий; специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту; акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча; серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой; обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления; обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча; обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки; обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;

- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника; обучение командным тактическим действиям:

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):

Подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части занятия необходимо организовать учащихся; определить ЧСС; способствовать постепенной функциональной подготовке организма к повышенным нагрузкам.

В подготовительной части применяются различные упражнения с изменением ритма, простейшие задания на координацию движений, ускоренную ходьбу, бег. В основной части занятия решаются задачи гармонического общее развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всего организма в целом, воспитание двигательных качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание морально волевых качеств. В основной части используются упражнения в равновесии, на снарядах, отдельные элементы легкой атлетики и т.п. Заключительная часть содействует более быстрому протеканию восстановительных процессов, снижение нагрузки, снятие утомления. В заключительной части применяются простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и обязательно отдых сидя. Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызвать удовлетворение.

Методическое обеспечение образовательной деятельности.

Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

На занятиях учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки:

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни: проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений; иметь навыки самостоятельной работы; использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду к жизни.

Подписан: ЧОУ СОШ "РОДНИК"
DN: STREET="УЛИЦА НЕВСКАЯ, 8А", S=Волгоградская область, L=ГОРОД ВОЛГОГРАД, C=RU, G=Инна Владимировна, SN=Никитина, CN="ЧОУ СОШ ""РОДНИК""", T=ДИРЕКТОР, O=" ЧОУ СОШ ""РОДНИК""", E=el.belousova2016@yandex.ru, ИНН=344302219858, OID.1.2.643.100.4=3444005694, СНИЛС=01545795460, ОГРН=1023403434790
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.09.12 14:59:58+03'00'