

**Министерство образования и науки РБ  
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №37» г. Улан-Удэ**

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель МО:

С. / Ю.Д.Санжижапова/

протокол № 1

от «30» 08 2019 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по УВР:

А.П. / А.П.Хаданова/

протокол № 1

от «30» 08 2019г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ОУ:

М.В. / М.В. Хамеруева/

приказ № 12 Од

от «02» 09 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОФП**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1

от «30» 08 2019г.

**Составила:**

**Базарова О.Л.**

**Должность: учитель физической  
культуры**

Улан-Удэ  
2019

### Пояснительная записка

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов ребят.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся. **Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Новизну** программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

**Цель программы** – совершенствование двигательных способностей обучающихся и укрепление здоровья.



## **Задачи**

### **Обучающие:**

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения
- физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

### **Развивающие:**

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

### **Воспитательные:**

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

### **Отличительная особенность данной образовательной программы**

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам из разряда «трудных», у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Данная программа рассчитана на 68 часа.

### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Бег 30 м(сек.) – 5,8 юн, 6,0 дев

Прыжок в длину с места (см) – 170 юн, 155 дев

Челночный бег 3\*10 м(с) – 8,7 юн, 9,0 дев

Бег 5 мин (с)- 1100 юн, 940 дев

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м) – 4,0

Прыжок вверх (см) – 40

Метание теннисного мяча на точность.

Подтягивание на перекладине-3

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 30 юн, 32 дев

### **Требования к уровню подготовки:**

Будет уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т.д.;
- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;

Знать:

- правила гигиены и самоконтроля;
- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;
- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха.



### Учебно - тематический план

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	Легкая атлетика	10		
1	Инструктаж по ТБ.	1		
2	Бег 30м 60м	1		
2	Челночный бег 3*10	1		
4	Бег 1000-3000км	1		
5	Прыжки.	1		
6	Прыжки.	1		
7	Прыжки.	1		
8	Бросок малого мяча.	1		
9	Бросок малого мяча.	1		
10	Бросок малого мяча.	1		
	Кроссовая подготовка	8		
11	Бег по пересеченной местности	1		
12	Бег по пересеченной местности	1		
13	Бег по пересеченной местности	1		
14	Бег по пересеченной местности	1		
15	Бег по пересеченной местности	1		
16	Бег по пересеченной местности	1		
17	Бег по пересеченной местности	1		
18	Бег по пересеченной местности	1		
	Физическая подготовка	14		
19	ОФП	1		
20	ОФП	1		
21	СФП	1		
22	СФП	1		
24	ОФП	1		
25	ОФП	1		
26	СФП	1		
27	СФП	1		
28	ОФП	1		
29	ОФП	1		
30	СФП	1		
31	СФП	1		
32	ОФП	1		
33	ОФП	1		
	Настольный теннис	10		
34	Стойки и перемещения	1		
35	Упражнения с ракеткой	1		

36	Упражнения с ракеткой и мячом	1		
37	удары ракеткой по мячу	1		
38	Имитация ударов справа	1		
39	Имитация ударов слева	1		
40	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	1		
41	Имитация ударов «с лета».	1		
42	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1		
43	Двусторонняя игра.	1		
	Подвижные игры	10		
44	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
45	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
46	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
47	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
48	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
49	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
50	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
51	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
52	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
53	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
	Кроссовая подготовка	6		
54	Бег по пересеченной местности	1		
55	Бег по пересеченной местности	1		
56	Бег по пересеченной местности	1		
57	Бег по пересеченной местности	1		
58	Бег по пересеченной местности	1		
	Легкая атлетика	10		
59	Бег30-60м	1		
60	Бег100-200м	1		
61	Бег1000-2000км	1		
62	Бег 3000км	1		
63	Прыжки.	1		
64	Прыжки.	1		
65	Прыжки.	1		
66	Метание мяча	1		
67	Метание мяча	1		
68	Метание мяча	1		
	Итого:	68		



### Список используемой литературы

1. Методические рекомендации в помощь педагогу, работающему над авторской образовательной программой. Московский городской дворец творчества детей и юношества. Центр программно-методического обеспечения под общей редакцией Шадриной И.Е. - М., 1995.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
3. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
4. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н.А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.
11. Подшибякин А.К. закаливание-залог здоровья. - М., 1981.
12. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.