

Утверждаю
директор ТМК ОУ «Диксонской
средней школы»
_____ Л.И. Вахрушева
Приказ № 01/_____
от «__» сентября 2018г

Программа ОФП для учащихся 1-6 классов

Учитель Буйнов А.А.

Количество часов

Всего 68 часа; в неделю 2 часа;

Планирование составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», Лях В.И. и др., М., «Просвещение», 2014 г.

Учебник Физическая культура для учащихся 5-7 классов, Виленский М. Я., М., «Просвещение», 2013г. Физическая культура для учащихся 8-9 классов, Лях В.И. и др., М., «Просвещение», 2013г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по ОФП для обучающихся 1-6 классов, модифицирована на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.

Занятие ОФП в 1-6 классах направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка», «лыжная подготовка».

Время, отведенное на обучение, составляет 68 часов в год, 2 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1 – 3 года обучения (разновозрастная группа) 15 человек.

Цель программы – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи –

формирование знаний об основах физкультурной деятельности, совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,

расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения,
формирование правильной осанки и культуры движений,
расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

Должны знать (1-й год обучения):

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Должны уметь (1-й год обучения):

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Ожидаемые результаты (1-й год обучения):

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные

способности, мощьность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Содержание учебного материала занятий ОФП

в 1-6 классах

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Легкая атлетика: бег 60, 300, 100, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Лыжные гонки: Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем пероворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись,

равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

Годовой план график

Наименование тем	Количество часов
Основы знаний.	4
Гимнастика.	12
Легкая атлетика.	12
Лыжные гонки.	12
Спортивные игры.	28
всего	68

Календарно – тематический план

для учащихся 1-6 классов.

№ урока		Тема занятия	Дата
	по теме		
<i>Раздел “Легкая атлетика” 4 часа.</i>			
1.	1.	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	
2.	1.	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.	
3.	2.	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.	
4.	3.	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м (контр.)	
5.	4.	ОРУ. СБУ Метание м/м (контр.), кроссовая подготовка.	
<i>Раздел “Гимнастика” 12 часов</i>			
6.	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	
7.	1	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.	
8.	2	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс (контр.). Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)	
9.	3	ОРУ. Вис на согнутых руках (контр.). Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.	

10.	4	ОРУ. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинации в акробатике. Мальчики – совершенствование комбинации на брусках, девочки – совершенствование упражнений в равновесии.	
11.	5	ОРУ. Опорные прыжки. Совершенствование комбинации в акробатике.	
12.	6	ОРУ. Комбинация в акробатике, совершенствование упражнений на брусках, упражнения в равновесии.	
13.	7	ОРУ. Отжимание (контр.), висы и упоры, совершенствование упражнений на брусках, упражнения на бревне.	
14.	8	ОРУ. Упражнений на брусках , упражнения в равновесии , висы и упоры.	
15.	9	ОРУ. Совершенствование упражнений на перекладине. Гибкость (контр.).	
16.	10	ОРУ в парах. Упражнения на перекладине , метание набивного мяча.	
17.	11	ОРУ с предметами. Полоса препятствий.	
18.	12	ОРУ на гимнаст. скамейке. Стр. упражнения. Упражнения на снарядах	
19.	1.	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).	
20.	2.	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр □(остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).	
21.	3.	ОРУ. Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку (контр.).	
22.	4.	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча	
23.	5.	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра	
		<i>Раздел “Лыжная подготовка”</i>	<i>12 часов.</i>

24.	1	ТБ на занятиях. Зимнии виды спорта. Подготовка лыж, спортивной формы. Правила проведения соревнований.	
25.	1	Прохождение дистанции. Лыжные ходы.	
26. 27	2\3	Прохождение дистанции 1 км Совершенствование торможения, поворотов, подъемов, спусков.	
28.29	4\5	Прохождение дистанции, совершенствование одновременного одношажного хода.	
30. 31	6\7	Прохождение дистанции, спуски и торможения, повороты и подъемы	
32.33	8\9	Прохождение дистанции на время (контр.) Коньковый ход.	
34.35	10\11	Прохождение дистанции, совершенствование бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Соверш. конькового хода.	
36.	12	Прохождение дистанции, совершенствование изученных ходов. Эстафета.	
		Раздел “Спортивные игры”	
		23 часа.	
37.	1	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание (контр)	
38.	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).	
39.	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача).	
40.	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу). Приседание (контр.)	
41.	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)	
42.	6	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование).	
43.	7	Футбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу).	
44.	8	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)	
45.	9	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)	

46.	10	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы)	
47.	11	ОРУ. Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)	
48.	12	О.Р.У. «Русская лапта»	
49.	13	О.Р.У. «Русская лапта»	
50.	14	ОРУ. Штрафные баскетбольные броски (контр.).	
51.	15	ОРУ . Броски в движении- (контр.).	
52.	16	ОРУ. Игра в баскетбол.	
53.	17	ОРУ. Передачи волейбольные (контр.)	
54.	18	ОРУ. Подачи в волейболе (контр.)	
55.	19	ОРУ. Игра в пионербол.	
56.	20	ОРУ. Игра в волейбол.	
57.	21	ОРУ. Футбольные удары (контр.)	
58.	22	ОРУ. Игра в футбол.	
59.	23	ОРУ. Игра в футбол.	
		<i>Раздел “Легкая атлетика”</i> <i>8 часов.</i>	
60.	1	Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	
61.	1	ОРУ. СБУ Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	
62.	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге.	
63.	3	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60м (контр.), силовая подготовка.	

64.	4	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, прыжки через скакалку (контр.).	
65.	5	ОРУ. СБУ Бег на выносливость 8 кругов (контр.).	
66.	6	ОРУ. СБУ Прыжковые упражнения. «Кто дальше прыгнет?». Бег на короткие дистанции 300 м (контр.).	
67.	7	ОРУ. С.Б.У. Прыжок в д/м (контр.). Совершенствование легкоатлетических упражнений.	
68.	8	ОРУ. СБУ Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м (контр.).	