

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 16 им Героя России Алексея Воробьева»

г. Пскова

_____ А.Г. Дегтярева

« _____ » _____ 2014 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

работы секции ОФП

на 2014 – 2015 год

для детей 4 – 7 классов

Шанцева Наталья Григорьевна – учитель физкультуры

Г. Псков

2014 год

Пояснительная записка

Образовательная программа кружка ОФП на 2014 – 2015 учебный год составлена с учетом графика школьных городских соревнований и программы внеклассной и внешкольной работы Министерства Просвещения 2008 года с изменениями.

Планирование составлено с учетом 2 часов в неделю (68 часов в год)

Срок реализации программы 1 год.

Теоретические знания школьники получают по ходу занятий.

Содержание программы направлено на решение следующих целей:

на основе интересов и склонностей учащихся 4 – 7 классов углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достичь более высокого уровня развития двигательных способностей и физических качеств.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих задач:

1. Организация досуга.
2. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
3. Подготовка к участию в соревновательной деятельности.
4. Развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных).

Работа кружка проводится в форме практических занятий (тренировочных, игровых, соревновательных).

Результаты освоения программы определяются по результатам участия в соревнованиях (школьных, городских).

Тематическое планирование

№	Содержание	Кол-во часов	Навыки, умения
1	Тестирование по определению уровня физической подготовки (начальное, текущее)	4 часа	
2	Развитие основных физических качеств	10 часов	Знать о влиянии конкретных упражнений на отдельные группы мышц и уметь их использовать во время самостоятельных занятий
3	Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - настольный теннис	22 часа 8 часов 8 часов 6 часов	Знание основ техники. Правила игр. Основы судейства
4	Подвижные игры: - пионербол - народный мяч - эстафеты	32 часа 14 часов 12 часов 6 часов	Уметь играть (применять знания и умения в игровой обстановке) Основы судейства

Календарно-тематическое планирование

Дата	Номер п/п	Тема	Знания, умения, навыки	Кол-во часов
	1 2 3 4	Инструктаж по технике безопасности, тестирование уровня физической подготовки	Знание безопасного поведения. Знание своих результатов. Умение проводить измерительные действия во время тестирования.	4
	5	Пионербол (подготовка к соревнованиям)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	14
	6	Пионербол (подготовка к соревнованиям)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	
	7	Пионербол (учебная игра)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	
	8	Пионербол (учебная игра)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	
	9	Пионербол (учебная игра)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	
	10	Пионербол (учебная игра)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	
	11	Пионербол (учебная игра)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	
	12	Пионербол (учебная игра)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	
	13	Пионербол (учебная игра)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	
	14	Пионербол (учебная игра)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	
	15	Пионербол (учебная игра)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	
	16	Пионербол (учебная игра)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	
	17	Пионербол (учебная игра)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	

	18	Пионербол (учебная игра)	Правила игры. Прием, передача мяча через сетку, подача мяча.	
	19	Настольный теннис	Правила игры. Основы техники (основная стойка, хват ракетки, удары, подачи, приемы мяча)	6
	20	Настольный теннис	Правила игры. Основы техники (основная стойка, хват ракетки, удары, подачи, приемы мяча)	
	21	Настольный теннис	Правила игры. Основы техники (основная стойка, хват ракетки, удары, подачи, приемы мяча)	
	22	Настольный теннис	Правила игры. Передвижения; удары и подачи слева и справа; двусторонняя игра.	
	23	Настольный теннис	Правила игры. Передвижения; удары и подачи слева и справа; двусторонняя игра.	
	24	Настольный теннис	Правила игры. Передвижения; удары и подачи слева и справа; двусторонняя игра.	
	25	Баскетбол	Правила игры. Основы техники (передвижения, ведение мяча на месте, передачи)	8
	26	Баскетбол	Правила игры. Основы техники (передвижения, ведение мяча на месте, передачи)	
	27	Баскетбол	Ведение мяча в движении, передачи, штрафные броски.	
	28	Баскетбол	Ведение мяча в движении, передачи, штрафные броски.	
	29	Баскетбол	Учебная игра по упрощенным правилам.	
	30	Баскетбол	Учебная игра по упрощенным правилам.	
	31	Баскетбол	Учебная игра по упрощенным правилам.	
	32	Баскетбол	Учебная игра по упрощенным правилам.	
	33	Волейбол	Правила игры. Основы техники (подачи, передачи, прием мяча). Игра по упрощенным правилам.	8

	34	Волейбол	Правила игры. Основы техники (подачи, передачи, прием мяча). Игра по упрощенным правилам.	
	35	Волейбол	Правила игры. Основы техники (подачи, передачи, прием мяча). Игра по упрощенным правилам.	
	36	Волейбол	Правила игры. Основы техники (подачи, передачи, прием мяча). Игра по упрощенным правилам.	
	37	Волейбол	Правила игры. Основы техники (подачи, передачи, прием мяча). Игра по упрощенным правилам.	
	38	Волейбол	Игра по упрощенным правилам.	
	39	Волейбол	Игра по упрощенным правилам.	
	40	Волейбол	Игра по упрощенным правилам.	
	41	Народный мяч	Правила игры. Основы техники (броски, ловля). Учебная игра.	12
	42	Народный мяч	Правила игры. Основы техники (броски, ловля). Учебная игра.	12
	43	Народный мяч	Правила игры. Основы техники (броски, ловля). Учебная игра.	
	44	Народный мяч	Правила игры. Основы техники (броски, ловля). Учебная игра.	
	45	Народный мяч	Правила игры. Основы техники (броски, ловля). Учебная игра.	
	46	Народный мяч	Правила игры. Основы техники (броски, ловля). Учебная игра.	
	47	Народный мяч	Правила игры. Основы техники (броски, ловля). Учебная игра.	
	48	Народный мяч	Правила игры. Основы техники (броски, ловля). Учебная игра.	
	49	Народный мяч	Правила игры. Основы техники (броски, ловля). Учебная игра.	
	50	Народный мяч	Правила игры. Основы техники (броски, ловля). Учебная игра.	

	51	Народный мяч	Правила игры. Основы техники (броски, ловля). Учебная игра.	
	52	Народный мяч	Правила игры. Основы техники (броски, ловля). Учебная игра.	
	53	ОФП	Упражнения для основных групп мышц силовой направленности.	10
	54	ОФП	Упражнения для основных групп мышц силовой направленности.	
	55	ОФП	Упражнения для основных групп мышц силовой направленности.	
	56	ОФП	Упражнения для основных групп мышц силовой направленности.	
	57	ОФП	Упражнения для основных групп мышц силовой направленности.	
	58	ОФП	Упражнения для основных групп мышц силовой направленности.	
	59	ОФП	Упражнения для развития выносливости.	
	60	ОФП	Упражнения для развития выносливости.	
	61	ОФП	Упражнения координационной направленности.	
	62	ОФП	Упражнения координационной направленности.	
	63	Эстафеты	Беговые, прыжковые	6
	64	Эстафеты	Беговые, прыжковые	
	65	Эстафеты	С мячами	
	66	Эстафеты	С мячами	
	67	Эстафеты	Со скакалками, с обручем	
	68	Эстафеты	Со скакалками, с обручем	

Содержание

1. Основы безопасности.

Знание и соблюдение порядка, безопасности и гигиенических норм.

2. Тестирование проводится с целью определения уровня физической подготовленности детей (начальное, текущее, итоговое), в виде тестов:

- Подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
Сгибание рук в упоре лежа (девочки);
- Поднимание туловища из положения лежа (за 30 секунд);
- Прыжки через скакалку (за 1 минуту).

3. Подвижные игры.

Знание правил игр, основ судейства.

Совершенствование навыков владения мячом (броски, передачи, ловля в играх пионербол и народный мяч.

Реализация двигательных умений и навыков (бег, прыжки, ползание, лазание) с предметами и без предметов в игровых эстафетах.

4. Спортивные игры

История спортивных игр (волейбол, баскетбол, теннис).

Знание правил игр, основ судейства, технико-тактических взаимодействий в играх по упрощенным правилам.

- Волейбол (стойки, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра).
- Баскетбол (стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча левой и правой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; атакующие и защитные действия; учебная игра).
- Теннис (хват ракетки, разновидности ударов, подач, приемов мяча; двусторонняя игра).

5. Общефизическая подготовка

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, координации движений.

- Упражнение с гимнастической палкой, скакалкой
- Подтягивание в висе, отжимание в упоре (с меняющейся высотой опоры).
Передвижение в висе и упоре на руках.
Упражнение с отягощениями
- Поднимание ног в висе на гимнастической стенке; поднимание ног и туловища из положения лежа; сгибание туловища лежа на животе и на спине.
- Приседание на одной ноге (пистолет).

Методическое обеспечение

1. Мячи волейбольные – 1 : 2
2. Мячи баскетбольные – 1 : 2
3. Скакалки – 1 : 1
4. Гимнастические скамейки
5. Обручи
6. Кегли
7. Эспандеры плечевые
8. Турники навесные
9. Маты гимнастические – 1 : 2
10. Теннисный стол – 2 (ракетки, шарики, сетка)

Оглавление

1. Пояснительная записка	стр. 1
2. Учебно – тематический план	стр. 2 – 6
3. Содержание	стр. 7
4. Методическое обеспечение	стр. 8
5. Список литературы	стр. 9

