

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»  
Первомайского района Тамбовской области  
(филиал в с. Хобот-Богоявленское)

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению методическим советом  
Председатель МС \_\_\_\_\_  
Пониткова Л.А.  
Протокол №1 от 29.08.2013г

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Первомайская средняя  
общеобразовательная школа»  
Первомайского района Тамбовской области  
\_\_\_\_\_ А.Ю.Самохвалов  
Приказ №128 от 30.08.2013г

**ПРОГРАММА  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 – 11 КЛАССОВ

НА 2013-2014 УЧ. ГОД

Составитель:  
Ратчин Александр Николаевич,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от тринадцати до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

### Общими задачами кружка являются:

- - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- - обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- - подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- - подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции и желательно демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. с в/старта	9.2-8.2	10.2
Силовые	Подтягивание из виса.	10-12	-
	Прыжок в длину с/м	180-230	165
	Поднимание туловища лёжа на спине, руки за головой	-	18
Выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8.50.00 8.00.00	10.20.00
	На лыжах 2 км.	16.30.00	21.00.00

**Образовательный процесс кружка** рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 12 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят три раза в неделю, общая загруженность - 6 часов.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

**Программа обучения** направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и

закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

### Условия выполнения программы:

- ✓ -Количество детей в кружках не более 15 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.
- ✓ -В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.
- ✓ -Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных кружковцами.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1,5	1,5	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	1,5	1,5	-
3.	Техника безопасности во время занятий ОФП	1,5	1,5	-
4.	Лёгкая атлетика	20	-	20
5.	Лыжный спорт	24	-	24
6.	Спортивные игры	63	-	63
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
8.	ИТОГО	111	4,5	107 часов

Занятия проводятся с нагрузкой 3 раза по 90 мин. в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания

организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

### **ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ:**

- Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
- Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий
- *Места занятий, их оборудование и подготовка.* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.
- Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.
- Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.
- Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

### **Результатом образовательного процесса обучения является:**

- ✓ -желание заниматься тем или иным видом спорта.
- ✓ -стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.

- ✓ -расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- ✓ -повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- ✓ -развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- ✓ -интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

### **Календарно- тематическое планирование**

Дата	№ п/п	<b>СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА</b>
09		Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.
<b>Лёгкая атлетика:</b>		
09	2	Бег на короткие дистанции 30- 60 м.
09	3	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.
09	4	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.
09	5	Бег на время 1000м
09	6	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.
09	7	Ускорения; бег по повороту; финиш.
09	8	Бег на время на дистанции 30. 60м.
09	9	Бег на время на дистанции 100м.
<b>Футбол:</b>		
09	10	Бег по пересечённой местности. с/и футбол.
09	11	Ведение и обводка. Отбор мяча.
09	12	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
10	13	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.
10	14	Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.
10	15	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра.
10	16	Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.
10	17	Соревнования. Тренировочная игра.
<b>Баскетбол:</b>		
10	18	Перемещения и остановки. Учебная игра.
10	19	Ловля и передача мяча. Учебная игра.

10	20	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.
10	21	Учебно-тренировочная игра.
<b>Волейбол:</b>		
10	22	Приём передача мяча сверху, низу в парах
10	23	Приём, передача мяча в парах. Тройках.
11	24	Подача мяча нижняя прямая.
11	25	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах
11	26	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Тройках.
11	27	Двух сторонняя учебно- тренировочная игра
11	28	Подача мяча нижняя, верхняя.
11	29	Нападающий удар. Блокирование мяча.
11	30	Нападающий удар. Блокирование мяча.
11	31	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
11	32	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
11	33	Учебно-тренировочная игра.
11	34	Учебно-тренировочная игра.
<b>Баскетбол:</b>		
11	35	Ведение мяча правой и левой рукой.
12	36	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
12	37	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
12	38	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
12	39	Учебная игра.
12	40	Броски мяча в кольцо.
12	41	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.
12	42	Овладение мячом и противодействия.
12	43	Овладение мячом и противодействия.
12	44	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам
12	45	Двух сторонняя игра по упрощённым правилам
<b>Лыжная подготовка:</b>		
12	46	Классические лыжные ходы.
12	47	Классические лыжные ходы.
01	48	Коньковые лыжные ходы.
01	49	Коньковые лыжные ходы.
01	50	Гонка на лыжах коньковым стилем до 1 км..
01	51	Подъёмы и спуски с горки; Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км.
01	52	Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км.
01	53	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; Ходьба свободным стилем 1км
01	54	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба на лыжах свободным стилем 2 км.
01	55	Гонка на лыжах классическим стилем 500м.
01	56	Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.

01	57	Гонка на лыжах свободным стилем до 1 км..
01	58	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба на лыжах свободным стилем 2 км.
01	59	Гонка на лыжах классическим стилем 500м.
02	60	Торможение на лыжах плугом; ходьба свободным стилем до 1 км.
02	61	Торможение на лыжах упором; ходьба классическим стилем до 2 км.
02	62	Повороты на лыжах переступанием в движении.
02	63	Гонка на лыжах свободным стилем до 1 км..
02	64	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
02	65	Гонка свободным стилем дистанция до 3км.
02	66	Гонка свободным стилем дистанция до 5км.
02	67	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
02	68	Подъёмы и спуски с горки; Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км.
02	69	Коньковый полу- коньковый лыжные ходы.
<b>Баскетбол:</b>		
02	70	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
02	71	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
03	72	Групповые тактические действия в нападении и защите
03	73	Групповые тактические действия в нападении и защите
03	74	Командные тактические действия в нападении и защите
03	75	Командные тактические действия в нападении и защите
03	76	Командные тактические действия в нападении и защите
03	77	Командные тактические действия в нападении и защите
03	78	Двусторонняя игра по упрощённым правилам
03	79	Двусторонняя игра по упрощённым правилам
03	80	Двусторонняя игра по упрощённым правилам
03	81	Групповые тактические действия в нападении и защите
03	82	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
03	83	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
04	84	Учебная игра.
<b>Лёгкая атлетика:</b>		
04	85	Бег на короткие дистанции 60 м.
04	86	Бег на короткие дистанции 100 м.
04	87	Бег по пересечённой местности до 2 км.
04	88	Бег по пересечённой местности 800 м.
04	89	Бег по пересечённой местности до 4 км.
04	90	Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции повторный.
04	91	Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности)
04	92	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.



04	93	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.
04	94	Бег на время 1000м
04	95	Прыжковые упражнения (разновидности)
05	96	Тестирование.
<b>Футбол:</b>		
	97	Удары по мячу. Тренировочная игра.
05	98	Удары по мячу. Тренировочная игра.
05	99	Удары по мячу. Тренировочная игра.
05	10 0	Удары по мячу. Тренировочная игра.
05	10 1	Командно тактические действия в нападении. Учебная игра.
05	10 2	Игра вратаря, командно тактические действия в защите.
05	10 3	Эстафеты с элементами футбола.
05	10 4	Ведение и обводка. Отбор мяча.
05	10 5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
05	10 6	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двух сторонняя игра.
05	10 7	План самостоятельных занятий на лето.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.; Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.; Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.; Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.; Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.; Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г.; Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.

