

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете

Протокол № 1

от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 136 от 31.08.2021г.

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков



Рабочая программа группа № 15

«ОФП»

Возраст детей 6-11 лет

Срок реализации 1 года

Разработчик:

Тренер-преподаватель

Соколова Ольга Владимировна

Рабочая программа ОФП группа № 15

Задачи

- формирование умений и навыков в выполнении физкультурно- спортивных упражнений.

развитие физических качеств (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, выносливость, координацию)

- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие.

Результаты

- Уметь составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- Уметь выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- Уметь составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- Уметь вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- уметь демонстрировать уровень физической подготовленности

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по Т\Б
2	. Общая физическая подготовка	12	1	11	Беседа, рассказ, тесты
3	Гимнастика.	14	2	12	
4	Легкая атлетика.	16	1	15	
5	Подвижные и спортивные игры.	24	2	22	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Контрольные нормативы	2		2	Сдача нормативов по физической подготовке

7	Итоговое занятие	2		2	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
ИТОГО		72	7	65	

Календарно-тематическое планирование

Р№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	2		
2.	Предупреждение травм. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	2		
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	2		
4.	Режим дня, его значение Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	2		
5.	Комплекс УГГ. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен. мяча в цель (5-6м), прыжок в дл. с места). Бег 30м.(зач.). Игра с элементами ОРУ	2		
6.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	2		
7.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. Предупреждение спорт, травм на занятиях.	2		
8.	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения	2		

	мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.			
9.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	2		
10	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	2		
11.	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	2		
12.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	2		
13.	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	2		
14.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	2		
15.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2		
16.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2		
17.	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	2		
18.	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники	2		

	ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.			
19.	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	2		
20.	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам..	2		
21.	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2		
22.	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2		
23.	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	2		
24.	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	2		
25.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра..	2		
26.	Беседа о правильном режиме дня. Строевые приемы. Совершенствование техники изученных элементов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	2		
27.	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры..	2		
28.	Строевые приёмы. Сдача контр. Норматива -прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	2		
29.	Сдача контр. норматива- подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2		
30.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Строевые приёмы. Сдача	2		

	контр. норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.			
31.	Сдача контр. норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	2		
32.	Сдача контр. норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	2		
33.	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	2		
34.	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	2		
35.	Строевые приемы. Сдача контр. Норматива - бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры. КПН	2		
36.	Сдача контр. норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета. Подведение итогов			

Содержание обучения:

1. Вводное занятие

Теория - встреча после каникул обсуждение новой программы инструктаж по Т.Б.

Практика - повторение ранее изученных упражнений

2. Общая физическая подготовка.

1) Ходьба

Теория - при ходьбе обращаем внимание на осанку и положение рук и ног.

Практика- ходьба в разных направлениях

2) Приседания и отжимания.

Теория - следить за правильным положением рук и ног.

Практика - Различные приседания и отжимания.

3) Группировки.

Теория - следить за положением ног и рук. Положение при котором корпус и ноги собраны в комок.

Практика – группировки - лечь на спину выпрямившись, руки вытянуть за головой, резким движением согнуть ноги в коленях по ширине плеч плотно прижимая колени руками к груди. Подбородок также прижимается к груди, спина круглая.

4) Прыжки на скакалке

Теория - скакалки подбираются в соответствии с ростом.

Практика - прыжки на скакалке (на двух и одной ноге).

5) Прыжки на большой скакалке.

Теория - синхронное вращение большой скакалки.

Практика - прыжки на большой скакалке.

6) Игры, эстафеты

Теория - объяснение правил игр и эстафет.

Практика - игры, эстафеты с использованием гимнастических палок, обручей, скакалок, мячей.

7) Прыжки

Теория - объяснение видов прыжков и правильность выполнения приземления

Практика - подскоки вперед на месте, поворачиваясь вокруг себя, боковой галоп, ногискрестно, ноги врозь.

8) Бег

Теория - объяснения видов бега. Их разнообразие и особенности. Важно держать дистанцию.

Практика - бег в разных направлениях широким шагом по кругу с соблюдением дистанции.

3.Итоговое занятие

Теория - обсуждение пройденного материала

Практика – зачет по освоению акробатических упражнений

Контрольные нормативы

№	Возраст		
		М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)	2.8-2.7	3.0-2.8
2.	Бег 30 м (сек)	9.2-7.9	9.8-7.3

3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	13.2-12.2	14.5-13.2
4.	Прыжок с места (см)	70-100	65-95
5.	Прыжки через скакалку(раз)	1-3	2-5
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	187-270	138-221
7.	Метание прав, метание лев.	3.9-7.5	3.5-5.9
		1.8-3.7	2.5-4.5
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	15-25	15-25
9.	Отбивание мяча(раз)	7-10	7-10
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.	1.5-2.5	1.5-2.5
11.	Статическое равновесие (сек)	12-20	15-28
12.	Подъем туловища (раз)	11-17	10-15
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	3-6	6-9
14.	Бег на выносливость (м)	600-750	450-750