

Комитет по образованию и делам молодежи администрации Алтайского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Алтайская средняя общеобразовательная школа №5

Согласовано:

Зам. директора по ВР

(И.С. Беляева)

« 31 » 08 2017 г.

Утверждено:

Директор МБОУ АСОШ №5

(О.В. Саначина)

« 31 » 08 2017 г.



**Рабочая программа спортивной секции  
«ОФП»**

**Учителя высшей квалификационной категории  
Ревякина Александра Анатольевича**

с. Алтайское  
2017 г.

## Пояснительная записка

Целью проведения занятий по обще-физической подготовке в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми занятий по обще-физической подготовке 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. Достижение цели занятий по в школе по обще-физической подготовке обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Обще-физической подготовка занимает важное место в программах для уроков по физической культуре и для занятий спортом. На занятиях по обще-физической подготовке ученики изучают основы техники бега как на длинные, так и на короткие дистанции. Применение на занятиях силовых упражнений позволяет повысить уровень силовой подготовке для упражнений на подтягивание и отжимание. Гимнастические упражнения позволяют ученикам выполнять упражнения на гибкость, повышают подвижность суставов. Увеличение объема кроссовой подготовки позволяют повысить уровень беговой выносливости на длинные дистанции. В зимний период учащиеся занимаются лыжной подготовкой, так как она содействует всестороннему развитию личности. Стремительный рост результатов для обще-физической подготовки нужно постоянно менять методики тренировки, применяя методы повторного упражнения, круговой тренировки. Практика выдвигает новые варианты построения тренировочного процесса. В процессе занятий ученики получают теоретические сведения об обще-физической подготовки. Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Теоретические знания выдаются в начале практических занятий.

### Тематический план занятий

№	Наименование тем	Количество часов		
			практика	Всего
1	Легкоатлетическая подготовка		12	12
2	Кроссовая подготовка		12	12
3	Силовая подготовка		8	8
4	Лыжная подготовка		20	20
5	Гимнастика		12	12
6	Легкоатлетическая подготовка, повторение		6	6
7	Всего		70	70

## Календарно-тематическое планирование занятий по ОФП

№ темы	Тема занятий	Кол. часов	уч. неделя
<b>1</b>	<p style="text-align: center;"><b>Легкоатлетическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бег с высоким подниманием бедра</li> <li>-серийные прыжки</li> <li>-повторный бег с ускорением</li> <li>-семенящий бег</li> <li>-серийные многоскоки</li> <li>-прыжки с ноги на ногу</li> </ul>	2 2 2 2 2 2	1 2 3 4 5 6
<b>2</b>	<p style="text-align: center;"><b>Кроссовая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техника бега</li> <li>-кроссовый бег</li> <li>-кроссовый бег в равномерном темпе</li> <li>- кроссовый бег переменном темпе</li> <li>-бег сериями по 400-500 м.</li> <li>-повторный бег</li> </ul>	2 2 2 2 2 2	7 8 9 10 11 12
<b>3</b>	<p style="text-align: center;"><b>Силовая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения с набивными мячами</li> <li>-упражнения с отягощением</li> <li>-прыжки с отягощением</li> <li>-упражнения на силу рук</li> </ul>	2 2 2 2	13 14 15 16
<b>4</b>	<p style="text-align: center;"><b>Лыжная подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техника классических ходов</li> <li>-переход с одного хода на другой</li> <li>-техника коньковых ходов</li> <li>- переход с одного хода на другой</li> <li>-преодоление подъемов</li> <li>-преодоление спусков</li> <li>-способы поворотов на лыжах</li> <li>-способы торможения на лыжах</li> <li>-бег по дистанции</li> <li>-обгон на равнине</li> </ul>	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
<b>5</b>	<p style="text-align: center;"><b>Гимнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отжимание в упоре лежа</li> <li>-отжимание в упоре сидя</li> <li>-подтягивание в висе лёжа</li> <li>-подтягивание в висе</li> <li>-наклон туловища из положения стоя</li> <li>-наклон туловища из положения стоя</li> </ul>	2 2 2 2 2 2	27 28 29 30 31 32

<b>6</b>	<b>Легкоатлетическая подготовка, повторение</b>		
	-бег с высоким подниманием бедра	<b>2</b>	<b>33</b>
	-серийные прыжки	<b>2</b>	<b>34</b>
	-повторный бег с ускорением	<b>2</b>	<b>35</b>