

КЕЛІСІЛГЕН:

СОГЛАСОВАНО:

Директордың ТІ
бойынша орынбасары
зам. директора по ВР

М.Т. Михайлёва Т.В.
« 4 » сентября 2020 ж/г

БЕКІТЕМІН:

УТВЕРЖДАЮ

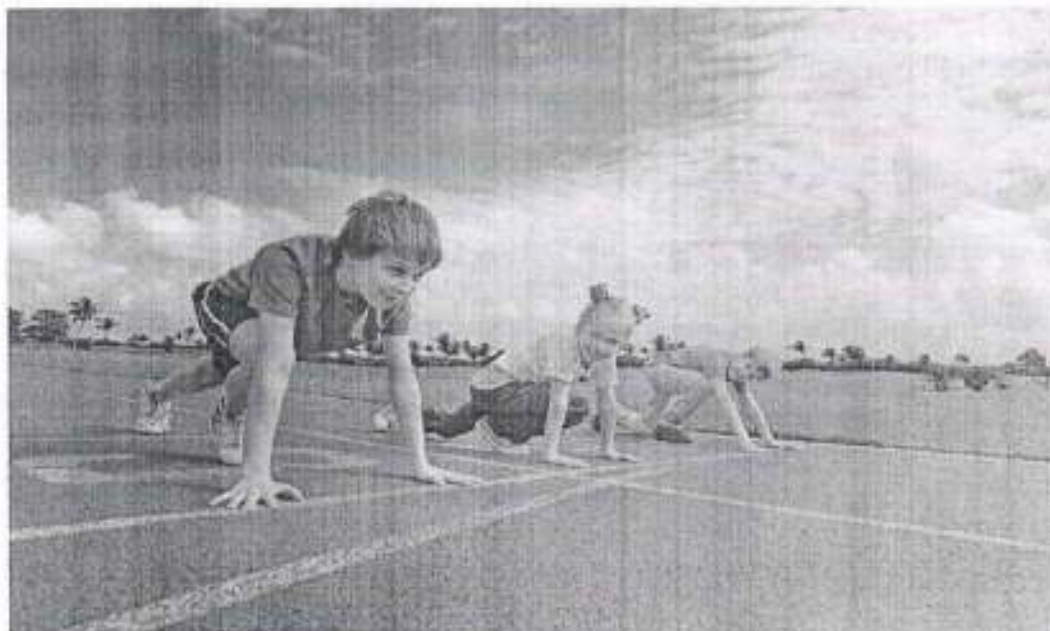
Приозерное ОМ директоры
директор Приозёрной СП
Анашкин С.К.

« 4 » сентября 2020



Секция бағдарламасы
«ЖДШ»

Программа секции
«ОФП»



Барлығы: 17 сағ.

Всего: 17 час.

Сынып: 2,3

Класс:

Ұйірме жетекшісі: Вознюк Артём Анатольевич

Руководитель кружка:

2020-2021
учебный год / оқу жылы

Пояснительная записка

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, 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 и 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.

Образовательный процесс кружка рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 20 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 два раза в месяц.

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

ОФП 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.

БЕКІТЕМІН:
УТВЕРЖДАЮ:
Приозерное ОМ директоры
директор Приозерной СШ
Алиев С.К.
« 4 » 09 2020 г.



Календарно – тематическое планирование секции
«ОФП»

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	Примечание
сентябрь				
1	1.Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. 2. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». 3.Пробегание отрезков до 30 м	1	16.09	
2	1.Влияние занятий физкультурой на организм. 2. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1	30.09	
октябрь				
3	1. Прыжки в длину с места. 2.Игры на координацию движений.	1	07.10	
4	1.Прыжки в длину с разбега. 2. Игры на внимание	1	21.10	
ноябрь				
5	1. Бег на выносливость. 2. Преодоление полосы препятствий. 3.Игры на координацию движений	1	04.11	
6	1.Возможные травмы и их предупреждения. 2.Эстафеты с предметами.	1	18.11	
декабрь				
7	1.Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. 2.Развитие координационных, силовых способностей	1	09.12	

8	1.Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. 2. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно.	1	23.12	
январь				
9	1. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. 2. Челночный бег.	1	06.01	
10	1.Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. 2.Прохождение дистанции 1 км классическими лыжными ходами	1	20.01	
февраль				
11	1. Коньковые лыжные ходы 2. Игры и эстафеты на лыжах. 3. Прохождение дистанции 1 км	1	03.02	
12	1. Прохождение дистанции 1 км с учетом времени.	1	17.02	
март				
13	1. Разминочный бег, ОРУ 2.Подвижные игры		10.03	
14	1. Разминочный бег, ОРУ 2.Подвижные игры	1	24.03	
апрель				
15	1. Медленный бег до 15 мин. 2. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	1	07.04	
16	1. Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м.	1	21.04	
май				
17	Кросс 1000 метров	1	05.05	

БЕКІТЕМІН:
УТВЕРЖДАЮ:
Приозерное ОМ директоры
директор Приозёрной СШ
 Ананитский С.К.
« 4 » 09 2020 ж/г

Список учащихся, посещающих секцию «ОФП»

№	ФИ учащегося	Класс
1	Болат Аружан	2
2	Белялова Бахыт	2
3	Брестель Элина	2
4	Задарожная Лилия	2
5	Иванов Владислав	2
6	Мирзоев Акбар	2
7	Надь Денис	2
8	Ошлакова Вероника	2
9	Проскурин Ярослав	2
10	Сергеева Дарина	2
11	Вдовина Яна	3
12	Елеусизова Карагоз	3
13	Зверева Алиса	3
14	Змиевский Дмитрий	3
15	Кляцких Иван	3
16	Махомет Владимир	3
17	Мирзоева Фатима	3
18	Парамонова Нелли	3
19	Самойленко Вадим	3
20	Сартаков Кирилл	3