

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных  
предметов с. Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой  
области**

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете

МБОУ СОШ с. Тербуны

№ 1 от «28» августа 2019 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора

МБОУ СОШ с. Тербуны

Т.Н. Моргачевой

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП»**

(для обучающихся 13-17 лет)

Срок реализации – 1 год

**Программу составил:**

Учитель физической культуры А.В. Бурцев

**Педагог:**

Учитель физической культуры А.В. Бурцев

**с. Тербуны - 2019 г.**

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа «Общая физическая подготовка» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная программа спортивного объединения по общей физической подготовке составлена в соответствии с:

- \* Законом РФ «Об образовании» (от 23.12.2003г. № 186-ФЗ);
- \* Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей от 07.12.2006 г. № 752;
- \* Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (от 29.04.98 №80-ФЗ);
- \* Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного и профессионального образования (Сан. Пин. 2.4.4.1251- 03);

\* Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБОУ СОШ с углубленным изучением отдельных предметов с. Тербуны

Программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с деятельностью МБОУ СОШ с углубленным изучением отдельных предметов с. Тербуны на базе, которой она реализуется.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

**Цель программы:** содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

### **1. обучающих:**

- \* сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);

- \* познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- \* познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

## **2. развивающих:**

- \* развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- \* развивать всестороннюю физическую подготовку;
- \* укреплять здоровье воспитанников.

## **3. воспитательных:**

- \* воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- \* воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- \* воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

Программа предназначена для воспитанников 6-9 классов, получивших определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательном учреждении.

Данная программа включает в себя виды спорта: Лёгкая атлетика, Лыжная подготовка, Баскетбол, Футбол, Плавание, Атлетическая гимнастика.

Она рассчитана на 1 год и предлагает более углублённую подготовку воспитанников по физической культуре, дополняя общеобразовательную программу по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства детей в повседневной жизни.

Занятия в объединении по ОФП проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, что составляет 68 часов на одну группу.

### **Основными формами занятий являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

### **Содержание изучаемого курса дополнительного образования**

Программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с деятельностью МБОУ СОШ с углубленным изучением отдельных предметов с. Тербуны на базе, которой она реализуется.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой

физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Данная программа включает в себя следующие виды спорта : Лёгкая атлетика, Лыжная подготовка, Баскетбол, Футбол, Плавание, Атлетическая гимнастика.

Она рассчитана на 1 год и предлагает более углублённую подготовку воспитанников по физической культуре, дополняя общеобразовательную программу по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства детей в повседневной жизни.

Занятия в объединении по ОФП проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, что составляет 68 часов.

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

- **подготовительной** (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

- **основной** - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

- **заключительной** - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

## Учебно-тематический план

	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Физическая культура и спорт в РОССИИ. (Теория)	2
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. (теория)	2
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)	2
4	Атлетическая гимнастика (практика)	14
5	Лёгкая атлетика (практика)	8
6	Лыжная подготовка (практика)	8
7	Баскетбол (практика)	14
8	Волейбол (практика)	10
9	Военно-прикладные виды	8

Всего: 68 ч.

### **Требование к уровню подготовки к учащимся Предполагаемый результат по годам обучения**

По окончании первого года обучения воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

#### **должны уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры

### **Методическое обеспечение программы**

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала

5. Занятия смешанного характера Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или атлетическая гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы. Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям.

### **Список используемой литературы**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005. 10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.

## Содержание образовательной программы

№	Наименование темы занятия	Нагрузка (час)	Элементы содержания	Дата проведения
1	Физическая культура и спорт в РОССИИ. (Теория)	2	История развития физической культуры в России. Становление олимпийского движения России. Победы Российских олимпийцев	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль Самоконтроль, оказание первой помощи.	2	Гигиеническая норма суточной активности школьника. Нарушение осанки, плоскостопие и т. д. Самоконтроль. Первая помощь при обморожениях, ожогах, переломах и ушибах	
3	Места занятий, оборудование, инвентарь.	2	Оборудование и инвентарь при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми и легкой атлетикой	
<b>Лёгкая атлетика</b>				
<b>8 часов</b>				
4	Спринтерская подготовка	2	ОРУ специально-беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка (бег с сопротивлением). 6 минутный бег. Подвижные игры с элементами л/а	
5	Спринтерская подготовка	2	ОРУ специально-беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка пробегание 100 м. отрезков до полного восстановления Подвижные игры с элементами л/а	
6	Спринтерская подготовка	2	ОРУ в парах. развитие скоростной выносливости пробегание 60 м. отрезков с различной интенсивностью «рваный бег» Подвижные игры с элементами л/а	
7	Стаерская подготовка	2	ОРУ в парах. Развитие выносливости бег 15 – 20 мин. Подвижные игры с элементами л/а	

<b>Атлетическая гимнастика</b>			
<b>14 часов</b>			
8	2	Анатомические названия и топографическое расположение основных групп мышц. Ведущие физиологические процессы в организме человека в покое, при физической нагрузке и в восстановительном периоде.	
9	2	Техника выполнения основных базовых упражнений с локализованной, дифференцированной нагрузкой на определенные группы мышц.	
10	2	Основные биомеханические принципы техники выполнения разобранных упражнений.	
11	2	Разработка индивидуальных учебно– тренировочных программ, правила занятий по ним.	
12	2	Учебно-тренировочное занятие с собственным весом. Развитие различных групп мышц	
13	2	Учебно-тренировочное занятие с партнером. Развитие различных групп мышц	
14	2	Подвижные игры с силовыми элементами. Упражнения на перекладине и брусьях	
<b>Лыжная подготовка (практика)</b>			
<b>8 часов</b>			
15	2	Повторение одновременных ходов. Бег с помощью одновременных ходов	
16	2	Повторение попеременных ходов. Бег с помощью попеременных ходов	
17	2	Повторение поворотов махом и переступанием. Эстафеты с	



			элементами поворотов.	
18		2	Подвижные игры на лыжах	
<b>Баскетбол (практика)</b>				
<b>14часов</b>				
19		2	Совершенствование ведения мяча, остановки, развороты в подвижных играх и эстафетах. Учебная игра 3х3, 4х4	
20		2	Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении в подвижных играх и эстафетах. Учебная игра 3х3, 4х4	
21		2	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника в подвижных играх и эстафетах.	
22		2	Ловля мяча, переводы, финты в подвижных играх и эстафетах. Учебная игра 5х5	
23		2	Развитие мышц плечевого пояса. Учебная игра 5х5	
24		2	Развитие мышц ног. Учебная игра 5х5	
25		2	Специальная физическая подготовка баскетболиста. Учебная игра 5х5	
<b>Волейбол</b>				
<b>10часов</b>				
26		2	Подвижные игры и эстафеты. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Техника игры в волейбол.	
27		2	Нижняя передача над собой и за спину. Подвижные игры с элементами волейбола. Двухсторонняя игра в волейбол.	

28		2	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	
29		2	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	
30		2	Подвижные игры и эстафеты. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
<b>Военно-прикладные виды 8часов</b>				
31		2	Строевая подготовка. Изучение силового комплекса на перекладине.	
32		2	Строевая подготовка. Закрепление силового комплекса на перекладине.	
33		2	Строевая подготовка. Закрепление силового комплекса на перекладине.	
34		2	Строевая подготовка. Совершенствование силового комплекса на перекладине.	