

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №56»

Принято с учетом мнения  
педагогического совета школы  
протокол № 1  
от «28» августа 2018 г

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы №56 \_\_\_\_\_ Т.Н. Озерова  
Приказ № 01.14/364 от 30.08.2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП»**

**Физкультурно-спортивная направленность**

**Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год**

**Автор-составитель: педагог  
дополнительного образования:  
Мозалевская Т.Р.**

город Ярославль,  
2019 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно – тематический план.....	8
3. Содержание программы.....	8
4. Обеспечение программы.....	9
5. Оценочные материалы.....	10
6. Список информационных источников.....	11
7. Приложение.....	12

## **1. Пояснительная записка**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является дополнительное образование. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Программа секции «**Общая физическая подготовка**» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

**Новизна** программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. **Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность у мальчиков и девочек заниматься своим физическим совершенствованием своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье.

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

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

### **Актуальность программы**

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

### **Категория учащихся**

В группе занимаются и мальчики и девочки от **12 до 17 лет**. Количественный состав не более **15 человек**, согласно положению центра дополнительного образования детей «Средней школы № 56». Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

### **Направленность программы**

В секции ОФП осуществляется физкультурно-спортивная направленность.

### **Вид программы**

Программа модифицированная.

### **Отличительные особенности программы**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в

повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с видами лёгкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, комплекса ГТО.

### **Цель программы**

- прививать обучающимся качества, необходимые для самосовершенствования и саморазвития;
- формирование здорового образа жизни;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

### **Задачи программы**

#### **1. Образовательные**

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- формировать знания об основах физкультурной деятельности
- формировать знания правил личной гигиены
- обучение игровой и соревновательной деятельности

#### **2. Развивающие**

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, сила, ловкость).

#### **3. Воспитательные**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

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 итоговое тестирование по определению уровня ОФП.

### **Режим организации занятий**

Образовательный процесс секции рассчитан на 1 год 36 учебных недель (216 часов).

Год обучения	Периодичность занятий	Продолжительность занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	3 раза	2 часа	6 часов	216 часов

### **Особенности комплектования групп**

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа на базе школы.

В процессе ОФП совершенствуется умение управлять своими движениями, развиваются навыки в преодолении препятствий.

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.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, волейбола, футбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП.

### **Форма образовательного объединения**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия

### **Формы проведения занятий**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Занятия проводятся в форме спортивной секции во второй половине дня. Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинаются занятия с разминки, которая может включать в себя общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. В основной части проводятся задания предусмотренные учебной программой и планом данного занятия. В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности.

### **Методы и приемы проведения занятий**

- Словесные (рассказ, объяснения, указания)
- Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)
- Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

### **Формы аттестации учащихся**

Освоение ДООП, в том числе отдельные её части или всего объёма учебной дисциплины программы, сопровождается вводным контролем, промежуточной аттестацией и итоговой аттестацией учащихся, проводимой в формах зачёта (теоретическая часть) и сдачи контрольных нормативов, определённых ЦДО.

В первые дни обучения проводится **вводный контроль**, который позволяет увидеть исходную подготовку каждого обучающегося, выявить способности, склонности детей, т.е. получить необходимую информацию для анализа и совершенствования дополнительной образовательной программы.

**Текущий контроль** – индивидуальный и коллективный контроль во время занятия с целью усвоения знаний учащимися; форма проведения – викторины, кроссворды, игры, практическая работа.

**Тематический контроль** – проводится по мере освоения каждой темы. Включает фронтальный устный опрос, а также различные виды деятельности при индивидуальном и групповом опросе.

По мере реализации программы проводится **промежуточный контроль** (промежуточная аттестация) уровня усвоения программы с целью управления качеством образования для каждого ребенка.

#### **Для определения результативности используются методы:**

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ тестирования физических качеств;
- анализ участия в соревнованиях, активности учащихся на занятиях;
- педагогический анализ теоретических знаний (тестирования).

#### **Ожидаемый результат**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

#### **Задачи изучения дисциплины**

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

##### **знать:**

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции.
2. Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека.
3. О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
4. Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки.
5. О причинах травматизма и правилах их предупреждения.
6. Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

7. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.

**уметь:**

1. Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
2. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики.
3. Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.
4. Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
5. Владеть техникой перемещений во время игры.
6. Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.
7. Использовать различные тактические действия.
8. Работать с литературными источниками.

**Ожидаемый педагогический результат**

**По окончании обучения:**

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
2. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
3. Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
5. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
6. Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
7. Уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.
8. Выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
9. Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей).
10. Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
11. Освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами.

## 2. Учебно - тематический план

№ п/п	Тема	Часы
1	Лёгкая атлетика	88
2	Волейбол	36
3	Футбол	36
4	Гимнастика	36
5	Подготовка к ГТО	20
Всего		216

## 3. Содержание программы

### I. Лёгкая атлетика – 88 часов

- Бег на короткие дистанции.
- Бег на время на дистанции 30 м.
- Бег на время на дистанции 60 м.
- Бег по пересечённой местности.
- Бег на длинные дистанции.
- Бег на время на дистанции 1000 м.
- Бег на время на дистанции 2000 – 3000 м.
- Метание мяча.
- Эстафетный бег.

### II. Футбол – 36 часов

- Ведение и обводка.
- Отбор мяча.
- Вбрасывание мяча.
- Удары по мячу.
- Игра вратаря.
- Свободная игра. Игра на счет.

### III. Волейбол – 36 часов

- Приём мяча. Передача мяча.
- Подача мяча.
- Нападающий удар. Блокирование мяча.
- Учебно-тренировочная игра.

### IV. Гимнастика – 36 часов

- Акробатика.
- Снарядная гимнастика.

### V. Подготовка ГТО – 20 часов



#### 4. Обеспечение программы

##### Программно – методическое обеспечение

1. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
2. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт», 2010 г.
3. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка». - М., 2016

##### Материально – техническое обеспечение

- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Баскетбольные мячи
- Футбольные мячи
- Эспандеры, резиновые бинты
- Теннисные мячи
- Набивные мячи
- Стойки
- Гимнастические скамейки
- Маты гимнастические
- Гимнастические лестницы

##### Организационное обеспечение

##### Календарный учебный график

Начало учебного года с 1 сентября 2019 г., окончание учебного года – 31 мая 2020 года. Регламентирование образовательного процесса на учебный год производится согласно графику:

Название месяца	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Кол-во занятий 1 года обучения	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Количество учебных недель – 36. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в объединении проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни. Промежуточная аттестация учащихся проводится в декабре, мае. Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

## Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по настольному теннису необходимо привлечение специалистов:

- Педагога дополнительного образования
- Педагога-психолога
- Социального педагога

## 5. Оценочные материалы

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Бег на 60 м.	Юн.	9.6	9.2	8.8
		Дев.	10.0	9.5	9.0
2	Бег на 1000 м.	Юн.	5.10	4.50	4.30
		Дев.	5.30	5.10	4.50
3	Метание набивного мяча	Юн.	3.40	4.10	5.00
		Дев.	3.30	3.50	4.10
4	Челночный бег	Юн.	10.6	10.0	9.4
		Дев.	11.2	10.8	10.4
5	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

## **6. Список информационных источников**

### **Для учащихся:**

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка». - М.,2016
3. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.

### **Для педагогов:**

1. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
5. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.

### **Для родителей:**

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2012
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2015
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2014
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2016

## Тематическое планирование по ОФП

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
<b>Знания о физической культуре.</b>			
1		Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение человеческого организма.	2
<b>Легкая атлетика.</b>			
2		ОРУ.	2
3		СБУ.	2
4-5		Бег на короткие дистанции.	4
6-7		Бег на средние дистанции.	4
8-9		Бег на длинные дистанции.	4
10		Бег по пересечённой местности.	4
11-12		Прыжковые упражнения.	4
13-14		Метания.	4
15-16		Челночный бег.	4
17-18		Эстафетный бег.	4
19		<b>Контрольное занятие. 60 м.</b>	2
20		<b>Контрольное занятие. 1000м.</b>	2
21		Подвижные игры.	2
<b>Знания о физической культуре.</b>			
22		Техника безопасности при работе с мячом. Развитие футбола в России.	2
<b>Футбол.</b>			
23-24		Ведение и обводка. Отбор мяча.	4
25-26		Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	4
27-28		Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	4
<b>Знания о физической культуре.</b>			
29		Личная гигиена при занятиях спортом. История появления гимнастики.	2
<b>Гимнастика.</b>			
30-31		Акробатика . Перекаты, стойки, кувырки.	4
32-33		Акробатика. Висы и упоры.	4
34-35		Акробатическая комбинация.	4
36-37		Комбинация со скакалкой.	4
38-39		Комбинация с мячом.	4
40-41		Комбинация с обручем.	4
42-43		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	4
44-45		Снарядная гимнастика. Лазание по канату.	4
<b>Знания о физической культуре.</b>			
46		Массаж и самомассаж. Т.С. Правила игры в волейбол.	2
<b>Волейбол.</b>			
46-47		Верхний приём мяча. Передача мяча.	4
48		<b>Промежуточная аттестация.</b> Сдача контрольных	2

		нормативов. Метание н/мяча. Верхняя передача.	
49-50		Нижний приём мяча. Передача мяча.	4
51-52		Нижняя подача мяча.	4
53-54		Верхняя подача мяча.	4
55-56		Нападающий удар. Блокирование мяча.	4
57-58		Нападающий удар. Блокирование мяча.	4
59-60		Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	4
61-64		Учебно-тренировочная игра.	8
<b>Футбол.</b>			
65		Удары по мячу. Тренировочная игра.	2
66		Удары по мячу левой ногой. Тренировочная игра.	2
67		Индивидуальные действия без мяча.	2
68		Индивидуальные действия с мячом.	2
69-70		Тактика нападения.	4
71-72		Тактика защиты.	4
73-74		Учебная игра.	4
<b>Легкая атлетика.</b>			
75-76		Бег на короткие дистанции.	4
77-78		Бег на средние дистанции.	4
79-80		Бег на длинные дистанции.	4
81-82		Бег по пересечённой местности.	4
83-84		Прыжковые упражнения.	4
85-86		Метания.	4
87-88		Челночный бег.	4
89-90		Эстафетный бег. ОФП с гантелями.	4
91		<b>Контрольное занятие. 60м.</b>	2
92		Круговая тренировка.	2
93		Подвижные и спортивные игры.	2
94		Упражнения с барьерами.	2
95		ОФП с набивными мячами.	2
96		ОФП со скакалкой.	2
97		ОРУ в движении. Бег на выносливость.	2
98		Подвижные и спортивные игры.	2
<b>Знания о физической культуре.</b>			
99		Комплекс ГТО. История развития ГТО в России.	2
<b>ГТО</b>			
100		Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплекс ГТО: - понятие, цели, задачи, структура.	2
101		Значение комплекса ГТО в ФВ обучающихся.	2
102		<b>Итоговая аттестация.</b> Сдача контрольных нормативов. 1000м.	2
103		<b>Итоговая аттестация.</b> Сдача контрольных нормативов. Метание н/мяча. Верхняя передача.	2
104		<b>Итоговая аттестация в форме теста.</b>	2
105-107		Подготовка к сдаче норм ГТО.	6
108		Инструктаж по технике безопасности в летние каникулы.	2