

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Крутихинский детско-юношеский центр»
Крутихинского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2020 №17)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МКУДО «Крутихинский
ДЮЦ» от 31.08.2020 № 25

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ОФП»

спортивного объединения
«ОФП»

Срок реализации: 8 месяцев
Возраст детей – 8-17 лет

Автор-составитель:
Корнева Оксана Леонидовна,
Тренер преподаватель

Крутиха
2020

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании» в РФ;
2. Федеральный закон о дополнительном образовании РФ;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
4. Концепция развития дополнительного образования детей;
5. Планируемые результаты основного общего образования;
6. Приказ министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель программы:

- общее физическое развитие учащихся; укрепление здоровья и закаливание;
- формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ, инструкторских навыков.

Программа занятий общей физической подготовки рассчитана на школьников в возрасте 8 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно- тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

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

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

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

Общими задачами 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.

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 итоговые соревнования на первенство школы.

Образовательный процесс по программе рассчитан на 8 месяцев, где могут заниматься дети с 8 до 17 лет. В группе занимаются мальчики. Максимальный количественный состав 15 человека. 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 один раз в неделю, общая загруженность - 3 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Общая физическая подготовка 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 ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. ТБ во время занятий по ОФП	1	1	-
2.	Легкая атлетика	14	В течение занятия	
3	Волейбол	25		
3.	Лыжная подготовка	16		
4.	Баскетбол	20		
5.	Футбол	20		
6.	ИТОГО:	98	1	

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ:

- Вводное занятие. План работы. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
- Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий
- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.
- Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

- Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.
- Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Дата
1	Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом	
Легкая атлетика 17 ч.		
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции-техника бега.	
3	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м-совершенствование стартового разгона	
4	Спец. Упражнения. Обучение технике эстафетного бега. Техника эстафетного бега 4х40м.	
5	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт.	
6	Бег на средние дистанции 300-500 м.	
7	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Развитие выносливости.	
8	Эстафетный бег. Кросс 1000м.	
9-10	Техника метания мяча- совершенствование Упражнения с гантелями. Развитие силы.	

11-12	Метание гранаты-обучение (граната 200 гр).	
13	Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки	
14	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.	
15	Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости.	
16	ОРУ. В движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой.	
17-18	Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке, отжимание, упражнения на пресс). Игры.	
Волейбол 25ч.		
19	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
20-21	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	
22-23	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
24-25	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	
26-27	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	
28-29	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	

	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
30	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
31	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
32	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.	
33	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	
33-34	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
35-36	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно- тренировочная игра в волейбол.	
37-38	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
39-40	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
41	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
42	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
Лыжная подготовка 16ч		
43	Пройти дистанцию 100 м ступающим шагом, дист. 500 м – скользящим.	
44	Пройти дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнить повороты и рисунки на снегу.	

45	Пройти дистанцию ступающим шагом. Преодолевать препятствие на снегу.	
46-47	Пройти дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом.	
48	Пройти дистанцию скользящим шагом 500-800 м .Подниматься и спускаться с горы.	
49	Подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50 м.	
50-51	Пройти дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие .Вход и выход из лыжни.	
52	Техника бега на лыжах с ускорением.	
53	Техника поворотов в движении.	
54	Техника подъема «скользящего шага».	
55	Техника торможения « плугом».	
56	Спуск с горы в низкой стойке	
57	Подъем в гору « елочкой».	
58	Пройти дистанцию 1 км на время. Парный старт.	
Баскетбол 20ч.		
59	Техника передвижения, ведения, передач, бросков: стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	
60-61	Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча в парах, на месте.	
62	Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах.	
63	Правила соревнований. Правила игры мини - баскетбол.	
64	Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.	
65-66	Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	
67	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные	

	игры. Игра в мини- баскетбол.	
68- 69	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.	
70- 71	Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест.	
72	Теория. Правила соревнований. Жесты судей.	
73	Тактическая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	
74	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини- баскетбол.	
75- 76	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Выравнивание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.	
77	Защитные действия 1X1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини- баскетбол.	
78	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	
Футбол 20ч.		
79- 80	Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	
81	Эстафеты с элементами футбола.	
82- 83	Игра вратаря, командно-тактические действия в защите.	
84	Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.	
85	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра	
86- 87	Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.	

88-89	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двух сторонняя игра.	
90-91	Командно-тактические действия в нападении. Учебная игра	
92-93	Удары по мячу. Тренировочная игра.	
94	Эстафеты с элементами футбола.	
95-96	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двух сторонняя игра.	
97	Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	
98	Соревнования. Тренировочная игра.	

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.;

Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.;

Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.;

Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г.

Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.;

Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.;

Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г.; Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.