

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 3 от 02.09.2021 г.

И.о. директора Видюков С.А. Видюков
приказ № 90 от 02.09.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
развивающая программа

«ОФП»

Срок реализации 1 год
Возрастная категория обучающихся 10-12 лет
Направление: спортивно-оздоровительное
Разработчик: Видюков Артем Сергеевич.

Пояснительная записка

Программа «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. (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 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.

Актуальность 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 приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цель

Укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных

спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.

Теория

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория.

Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика.

Теория.

Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика.

Упражнения без предметов. Строевые упражнения

Упражнения с предметами

Упражнения в парах,

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамье.

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Акробатические упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах.

5. Легкая атлетика.

Теория.

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика.

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Ходьба и медленный бег

Кросс 300-500м.

Бег на короткие дистанции до 30-60 м.

Бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту,
многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель.

6. Спортивные игры.

Теория.

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.

Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча
двумя руками от груди.

Остановки (прыжком). Повороты на месте.

Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы
через сетку.

Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку.

Ловля мяча двумя руками

7. Подвижные игры.

Теория.

Объяснения правил игры.

Практика.

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К
своим флажкам»,

«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади
в обруч»,

«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей»,
«Передал – садись»,

«Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и
утки».

8. Контрольные испытания и соревнования.

Практика.

К.И прыжков в длину.

К.И метание мяча на дальность.

Учебная игра по баскетболу

Учебная игра по пионерболу.

**Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по
ОФП необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.**

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Гимнастические маты	5
4	Гантели	6
5	Перекладина	1
6	Брусья	1
7	Мячи набивные	5
8	Скакалки	10

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	К-во часов
1	07.09	Инструктаж по ТБ. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма	1
2	14.09	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1
3	21.09	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
4	28.09	Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника	1
5	05.10	Упражнения без предметов. Строевые упражнения	1
6	12.10	Упражнения с предметами	1
7	19.10	Упражнения в парах, общеразвивающие упражнения на гимнастической скамье	1
8	26.10	Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки	1
9	09.11	Акробатические упражнения	1
10	16.11	Упражнения на гимнастических снарядах	1
11	23.11	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Ходьба и медленный бег	1
12	30.11	Кросс 300-500м	1
13	07.12	Бег на короткие дистанции до 30-60 м	1
14	14.12	Бег на длинные дистанции	1
15	21.12	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки	1
16	28.12	Метание мяча с места, на дальность, в цель	1
17	11.01	Тактика защиты. Тактика нападения	1
18	18.01	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками	1
19	25.01	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди	1
20	01.02	Остановки (прыжком). Повороты на месте	1
21	08.02	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку	1
22	15.02	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками	1
23	22.02	Игры «Класс – смирно!», «Запрещённое движение»	1
24	01.03	Игры «К своим флажкам», «Заяц в огороде»	1
25	15.03	Игры «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»	1
26	29.03	Разучивание движения «Ковырялочка»	1

27	05.04	Игры «Пятнашки», «Вызов номеров»	1
28	12.04	Игры «Гонки мячей», «Передал – садись»	1
29	19.04	Игры «День и ночь», «Охотники и утки»	1
30	26.04	К.И прыжков в длину	1
31	03.05	К.И метание мяча на дальность	1
32	10.05	Учебная игра по баскетболу	1
33	17.05	Учебная игра по пионерболу	1
34	24.05	Закрепление изученных навыков	1
35	31.05	Подведение итогов тренировочной деятельности	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
педагогического совета

№ 3 от 2 сентября 2021 года

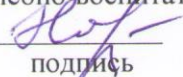
 С.А. Видюков

подпись _____ расшифровка подписи



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

 И.Н. Халаимова

подпись _____ расшифровка подписи