

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей

Рассмотрена
На заседании
Педагогического совета
От «28» 08 2024
Протокол № 5



Утверждаю:
директор МОУ ДО ЦДОД
Бронцова Г.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ОФП

(общая физическая подготовка)

Направленность программы: спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Овчинников Андрей Борисович
педагог дополнительного образования МОУ ДО ЦДОД

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей

Рассмотрена
На заседании
Педагогического совета
От «__» _____ 2024
Протокол №

Утверждаю:
директор МОУ ДО ЦДОД
Ерошина Г.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

ОФП

(общая физическая подготовка)

Направленность программы: спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Овчинников Андрей Борисович
педагог дополнительного образования МОУ ДО ЦДОД

Брейтово
2024 год.

Пояснительная записка

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» имеет спортивную направленность.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности. Максимальная реализация индивидуальных возможностей и сохранения достижений в значительной степени характеризуются личностно-ориентированным подходом к тренировке.

Цель программы - оздоровление учащихся путем повышения физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

2. Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

3. Воспитательные задачи:

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Календарно-учебный график

Программа рассчитана на возрастную категорию 7-18 лет. Группа – до 15 человек. Зачисление детей по желанию и заявлению от родителей или законных представителей с предоставлением медицинской справки от врача. Программа предусматривает 72 часа в год, 2 часа в неделю. Периодичность занятий – 1 раза в неделю.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут

Формы занятий – очная.

Программа предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, 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. Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, куда включаются общеразвивающие упражнения; основной, в которой выполняются упражнения из разных разделов программы (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры); заключительной, где подводятся итоги занятия и объявляется домашнее задание.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями.

Спортивные соревнования в кружке проводятся в соответствии с планом школьных и районных соревнований.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой и судейства соревнований.

Здоровьесберегающая и образовательная деятельность могут и должны работать по принципу взаимодополнения. Остальные принципы будут являться производными.

Основными критериями выполнения программных требований является:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

Учебно-тематический план

№ раздела	Наименование темы	всего	теорет.	пр. з.
1	Введение	4	4	-
	Значение физической культуры и спорта. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-
2	Лёгкая атлетика	16	-	16
	Медленный бег. Бег на короткие дистанции	2	-	2
	Эстафетный бег	2	-	2
	Кросс 500 метров	2	-	2
	Кросс 1000 метров	2	-	2
	Прыжки в длину с разбега	2	-	2

	Прыжки в высоту с разбега	2	-	2
	Метание гранаты в цель на дальность	2	-	2
	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2
3	Гимнастика.	20	-	20
	Строевые упражнения	2	-	2
	Общеразвивающие упражнения без предметов	4	-	4
	Общеразвивающие упражнения с партнёром	2	-	2
	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	4	-	4
	Акробатические упражнения	2	-	2
	Преодоление полосы препятствий	2	-	2
	Выполнение гимнастических упражнений	2	-	2
	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2
4	Настольный теннис	14	-	14
	Чередование приёмов игры по заданным квадратам	2	-	2
	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	4	-	4
	Контрудары	2	-	2
	Тактика парной игры	2	-	2
	Варианты тактики парной игры	2	-	2
	Контрольные соревнования	2	-	2
5	Лыжи.	16	2	14
	Техника безопасности	2	2	-
	Сочетание лыжных ходов	6	-	6
	Основные элементы тактики лыжных гонок	6	-	6
	Лыжная гонка 3-5 км.	2	-	2
6	Пулевая стрельба (пневматич. винтовка)	24	-	24
	Техника безопасности при стрельбе из ПВ (из пневматической винтовки)	2	2	
	Подготовка к стрельбе, правила ухода за оружием	2	-	2
	Изготовка для стрельбы из положения лежа.	4	-	4
	Стрельба из положения лежа	6	-	6
	Изготовка для стрельбы из положения стоя	2	-	2
	Стрельба из положения стоя	6	-	6
	Участие в соревнованиях	2	-	2
7	Волейбол	22	-	22
	Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками	4	-	4
	Приём мяча снизу двумя руками	2	-	2
	Отбивание мяча в прыжке	2	-	2
	Нижняя прямая подача	2	-	2

	Нападающий удар	2	-	2
	Тактические действия в нападении	2	-	2
	Тактические действия в защите	4	-	4
	Учебные игры	2	-	2
	Контрольные игры. Судейская практика	2	-	2
8	Футбол (юноши)	16	-	16
	Удары на точность, силу, дальность	2	-	2
	Остановки мяча	2	-	2
	Ведение мяча. Финты.	2		2
	Отбор мяча	2	-	2
	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	2	-	2
	Тактика игры в защите. Судейская практика	2	-	2
	Групповые и командные действия	2	-	2
	Соревнования с командами других кружков (или друг с другом)	2	-	2
9	Баскетбол	12	1	11
	Правила игры. Передвижения	2	1	1
	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча	2	-	2
	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча	2	-	2
	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Инструкторская практика	2	-	2
	Перехват, вырывание, забивание мяча. Целесообразное использование технических приёмов	2	-	2
	Участие в соревнованиях	2	-	2
	Итого	144	11	133
Всего		144		

Содержание программы

1. Введение (4 часа)

Значение физической культуры и спорта. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Лёгкая атлетика (16 часов)

Совершенствование навыков медленного бега, бега на короткие дистанции, эстафетного бега, кросс в 500 м, кросс в 1000 м, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, метание гранаты в цель на дальность.

Контрольные испытания. Соревнования.

3. Гимнастика (20 часов)

Строевые упражнения (4 часа)

Теория: основные строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения размыкания и смыкание.

Практика: выполнение строевых упражнений.

Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика: выполнение упражнений

Общеразвивающие упражнения с партнёром (2 часа)

Практика: выполнение упражнений

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (4 часа)

Теория: теоретические основы выполнения упражнений на гимнастических снарядах

Практика: выполнения упражнений.

Акробатические упражнения (2 часа)

Теория: демонстрация упражнений:

-упоры (присев, лежа, согнувшись);

-седы (на пятках, углом);

-группировка, перекаты в группировке;

-стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

-кувырок вперед (назад);

-«мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;

-начальное обучение акробатическим прыжкам.

Практика: выполнения упражнений.

Преодоление полосы препятствий (2 часа)

Теория: знакомство с этапами полосы препятствий

Практика: преодоления полосы препятствия на время.

Выполнение гимнастических упражнений (2 часа)

Повторение пройденных упражнений.

Контрольные испытания, соревнования (2 часа)

4. Настольный теннис (14 часов)

Теория: изучение правил, технико-тактических приёмов игры.

Практика: совершенствование полученных знаний на практике, игры в настольный теннис.

5. Лыжи (16 часов)

Техника безопасности (2 часа)

Теория: поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Сочетание лыжных ходов (6 часов)

Теория: понятие техники и тактики лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Краткие сведения о тактическом

применении различных способов передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

Практика: строевые упражнения на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой на плече. Способы переворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше на снегу нарисует веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на большой угол. Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2 - 4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

Основные элементы тактики лыжных гонок (6 часов)

Теория: значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практика: выполнение техники лыжных ходов

Лыжные гонки 3-5 км (2 часа)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 3-5 км.

6. Пулевая стрельба (24 часа)

Техника безопасности при стрельбе (2 часа)

Теория: знание основ теории стрельбы – фундамент подготовки стрелка. Это значит, что получая первоначальные знания, стрелки должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей пулевой стрельбы. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать из каких видов оружия выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

Подготовка к стрельбе, правила ухода за оружием (4 часа)

Теория: общая физическая подготовка. Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главное – правила поведения в местах занятий стрельбой и меры

безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берёт в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. Правила ухода за оружием. Основные техники выполнения выстрела

Изготовка для стрельбы из положения лёжа (2 часа)

Теория: правила безопасности при стрельбе из положения лежа, основы технической подготовки стрелка, правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Правила ухода за оружием. Основные техники выполнения выстрела

Стрельба из положения лёжа (6 часов)

Практика:

Техника стрельбы из положения лёжа

Изготовка для стрельбы из положения стоя (2 часа)

Теория: правила безопасности при стрельбе из положения стоя, основы технической подготовки стрелка, правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Правила ухода за оружием. Основные техники выполнения выстрела

Стрельба из положения стоя (6 часов)

Практика:

Техника стрельбы стоя

Участие в соревнованиях (2 часа)

Участие в командных играх.

7. Волейбол (22 часа)

Теория: изучение правил, тактических приемов игры

Практика: Физическая подготовка. Учебные игры.

8. Футбол (16 часов)

Теория: изучение правил, тактических приемов игры

Практика: удары по мячу ногой (правой и левой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы, учебные игры.

9. Баскетбол (12 часов)

Теория: правила, тактические приемы и основные элементы техники передвижения игрока по площадке в баскетболе.

Практика: Физическая подготовка. Учебные игры.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. *Используемый инвентарь:* гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи. Снаряды: малые мячи 150 грамм, гранаты 300 грамм. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, канаты, стартовые колодки, высокая и низкая перекладины.
2. *Спортивный зал для занятий*

3. Пришкольный участок для занятий

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

к моменту завершения программы обучающиеся должны **знать:**

- значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- закономерности индивидуального развития человека в процессе онтогенеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий,
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья,
- основы организации и проведения соревнований,
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

уметь:

- наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;
- владеть техникой движений;
- самостоятельно проводить занятия;
- разрабатывать необходимый двигательный режим, вести дневник занятий, дневник самоконтроля;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь.

В результате занятий должны быть развиты основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также достигнуты личностные результаты: способность к саморазвитию и самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

Формы промежуточной и итоговой аттестации

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.
2. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

3. Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных

физических качеств и их соответствия контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Бег на 30 метров. Проводится с низкого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или спортивного зала. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Тройной прыжок с места. И.п. такое же, как при выполнении прыжков в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно левой и правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому после пробного прыжка дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Бег. Проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале. Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

1 день – бег на 30 м, прыжки, без 300 м;

2 день – бег на 1000 м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых.

Возраст	Группа	30м н/с дев	30 н/с юн	Тройной прыжок с места		1000 метров		300 метров	
				дев	юн	дев	юн	дев	юн
10-11	НП 1 г.о.	5,6	5,3	5.00	5.20	4.20	4.10	58,0	54,0
11-12	НП 2 г.о.	5,4	5,1	5.20	5.40	4.10	4.00	55,0	52,0

График бега на дистанцию 3000 м

Время по отрезкам дистанции мин., сек					План рез-т
500м	1000м	1500м	2000м	2500м	3000м
1,45	3,35	5,20	7,10	8,50	10,40
1,50	3,45	5,45	7,40	9,45	11,40
1,55	3,50	5,50	7,55	10,00	11,50
1,55	4,00	6,00	8,05	10,10	12,00
2,00	4,00	6,05	8,10	10,15	12,15
2,00	4,10	6,15	8,20	10,25	12,40

График бега на 1000 бега

Время по отрезкам дистанции мин., сек			План рез-т
250м	500м	750м	1000м
0,37	1,20	2,10	3,00
0,40	1,25	2,20	3,15
0,47	1,40	2,35	3,40
0,50	1,45	2,40	3,50
0,50	1,50	2,45	4,00
0,55	2,05	3,15	4,30

Литературные источники

Список литературы для родителей:

1. В.Казанская.Подросток.Трудностивзросления <http://www.kcpmss.ru>
2. Вавилова Е. Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 1986.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1979
4. Михайлов В., Палько А. Выбираем здоровье! Москва, Молодая гвардия, 1985
5. Теленчи В. И. Гигиенические основы воспитания детей. Москва, Просвещение, 1987.

Использованные информационные источники

1. СанПиН 2.4.4.3172-14.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Литература для педагога

7. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.

8. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
9. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
11. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
12. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
13. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
14. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
15. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
16. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

Литература для учащихся

1. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 2.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- 3.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 4.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
6. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
7. Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2010.

8.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.