

Государственное казенное учреждение
социального обслуживания Пермского края «Центр помощи детям,
оставшимся без попечения родителей» г. Кудымкара

Принята на педагогическом совете
ГКУСО ПК ЦПД г. Кудымкара
протокол № 3 от 09.09.22.

Утверждаю:
Директор ГКУСО ПК ЦПД г. Кудымкара
Вал В.А. Давыдова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной
направленности
«ОФП»**

Возраст обучающихся 9 -17 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:
Епанов Андрей Юрьевич,
педагог дополнительного образования

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

Направленность образовательной программы по общей физической подготовке – физкультурно – спортивная.

Актуальность. В процессе изучения у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, дети приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической нагрузкой. Занятия по ОФП заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Новизна: комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

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

Адресат программы

Программа рассчитана на детей старшего школьного возраста. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход.

Формы и режим занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

2. Цель и задачи

Цель программы : укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

3. Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний.

Тема № 1. Травматизма в спорте, причины. (1 час)

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (13 часов)

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (5 часов)

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

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

2. Оздоровительный бег. (3 часа)

Практические занятия. Бег.

3. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. (5 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (22 часа)

1. Основы видов спорта (6 часов)

1. Волейбол.
2. Баскетбол.
3. Футбол.
4. Легкая атлетика.

2. Подвижные игры. (4 часа)

1. В спортивном зале.
2. На свежем воздухе.

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (5 часов)

1. Упражнения на ловкость, быстроту.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость, выносливость.

4. Двухсторонние игры. (7 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практические занятия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Учебный план на 2022 год

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	Основы знаний	1	1	-
1	Травматизма в спорте, причины.	1	1	-
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	13	3	10
1.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	5	2	3
2.	Оздоровительный бег.	3	-	3
3.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	5	1	4
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	22	1	21
1	Основы видов спорта.	6	-	6
2	Подвижные игры.	4	-	4
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	5	-	5
4	Двухсторонние игры.	7	1	6
	Итого часов	36	5	31

4. Комплексе организационно-педагогических условий

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Методическое обеспечение:

- спортивная форма и обувь на каждого ученика
- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота
- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)
- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов,

достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

Санитарно-гигиенические требования: занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата
Раздел 1. Основы знаний (1 час)			
	Травматизма в спорте, причины	1	09.09
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (13 часов)			
	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	16.09 23.09
	Общеразвивающие упражнения с партнёром	2	30.09 07.10
	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	1	14.10
	Оздоровительный бег: Медленный бег	1	21.10
	Бег на короткие дистанции	1	28.10
	Кросс 1000 метров	1	04.11
	Прыжки в длину с разбега	2	11.11 18.11
	Прыжки в высоту с разбега	2	25.11 02.12
	Челночный бег	1	09.12
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (22 часа)			
	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	1	16.12
	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия	1	23.12

в защите.			
Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1	30.12	
Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	1	13.01	
Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	1	20.01	
Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	1	27.01	
Подвижные игры	4	03.02 10.02 17.02 24.02	
Упражнения на ловкость	1	03.03	
Упражнения на координацию движений	1	10.03	
Упражнения на гибкость	1	17.03	
Упражнения на быстроту	1	24.03	
Упражнения на выносливость	1	31.03	
Двухсторонние игры	7	07.04 14.04 21.04 28.04 05.05 12.05 19.05	

5 Формы аттестации:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Ожидаемые результаты реализации программы

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

6 Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.

8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.