


Министерство образования Красноярского края  
Главное управление образования администрации города Красноярска  
МАОУ СШ №115

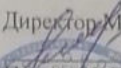
**РАССМОТРЕНО**

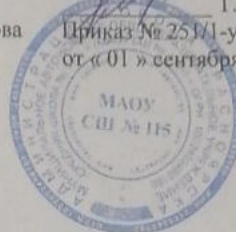
на заседании совета ШСК  
«Факел»  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2022г.

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель структурного  
подразделения  
 Н.В. Пашкова  
« 30 » августа 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ СШ № 115  
Т.В. Лукьянова  
  
Приказ № 25/1-уч  
от « 01 » сентября 2022г.



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

программа нацелена на учащихся 6-11 классов  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Педагог ДО Титова Л.А.

Красноярск, 2022

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «ОФП» составлена на основе Комплексной программы физического воспитания школьников под ред. В.И. Ляха. Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - специальной, по форме организации - секционной. В программе прослеживается применение специальных упражнений на развитие общей физической подготовки.

### Актуальность

Популярность ОФП делает её могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Занятия ОФП позволяют разносторонне воздействовать на организм человека. Способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Спортивная деятельность благотворно влияет на анатомо - физиологическую структуру организма. Простота, доступность дают возможность заниматься ОФП, используя для этого простейшие площадки или местность. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать ОФП как оздоровительное, реабилитационное средство. Новичок, заинтересовавшись любым видом спорта и приступив к занятиям, быстро убеждается в том, что для успешных занятий ему не хватает базовых умений. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Так ОФП открывает доступ к регулярным занятиям спортом.

### Цель программы:

Укрепление здоровья и физическое развитие. Формирование умений и навыков самостоятельных занятий по физической культуре. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладания. Всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности.

### Задачи:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы и взаимовыручки;
- привитие занимающимся организаторских навыков;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
- подготовка учащихся к выступлениям в Президентских состязаниях, Всероссийской олимпиаде школьников;
- подготовка юношей к службе в вооруженных силах РФ.

### Формы и режим занятий

В группу принимаются желающие систематически заниматься физической культурой и спортом, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе в год 204 часа. Возраст учащихся – 8-10 класс. Наполняемость групп 10-15 человек. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке школы.

Промежуточная аттестация проводится 1-25 мая

В занятия включены здоровьесберегающие элементы:

- элементы самоконтроля;

- дыхательные (восстанавливающие) упражнения;
- высокий эмоциональный положительный фон;
- упражнения для формирования правильной осанки.

**Программа обучения** направлена на совершенствование навыков спортивных игр (баскетбола, волейбола, мини-футбола), развитие координационных способностей посредством спортивной гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

### **Содержание учебного материала занятий ОФП**

**Основы знаний:** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Олимпийское движение. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Основы методики обучения упражнениям, входящим в программу Президентских состязаний и Всероссийской олимпиады школьников

**Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

**Футбол:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

**Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

**Легкая атлетика:** бег 60, 300, 100, 1500 м, до 2,5 км; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

**Гимнастика:** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Вольные упражнения. Висы. Подтягивания. Поднимание туловища.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

В конце изучения программы, занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования. Будут сформированы коммуникативные способности, т.е. умение быть членом команды.

Подведение итогов по реализации данной образовательной программы происходит в форме сдачи учащимися контрольных нормативов, участия в соревнованиях, спортивных праздниках. Подведение итогов по общефизической подготовке проводится 2 раза в год - декабрь, май. Учащиеся выполняют при этом контрольные нормативы по общей физической подготовке, соответствующие заданиям Всероссийской олимпиады школьников (9-11 классы) и программе Президентских состязаний (7-8 классы).

**Учащиеся будут знать:**

- историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России;
- работу сердечно - сосудистой системы. Понятие о телосложении человека;

- способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- способы восстановления.  
Уметь:
- выполнять основные технические приемы игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол;
- выполнять гимнастические упражнения;
- поднимать туловище из исходного положения лёжа за 30 секунд (дев);
- подтягиваться на высокой перекладине (мальчики.);
- выполнять подъемы и соскоки на перекладине.
- Использовать:
- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

### Учебно-тематический план

№	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретические сведения (Техника безопасности во время занятий, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха, основные средства восстановления, правила соревнований по видам спорта, основы методики обучения упражнениям, входящим в программу Президентских состязаний и Всероссийской олимпиады школьников)	10		
2	Легкая атлетика		50	50
3	Гимнастика с элементами акробатики		30	30
4	Спортивные игры		100	100
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования (олимпиады)		14	14
	Итого	10	194	204

### Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий должен быть зал, минимальные размеры которого 24м x12м.  
Для проведения занятий в секции ОФП необходимо иметь следующее спортивное оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная -1 шт.
2. Стойки волейбольные -2 шт.
3. Гимнастические стенки -6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки- 3-4 шт.
5. Гимнастические маты -10-15 шт.
6. Скакалки-30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-25 шт.
8. Резиновые амортизаторы-25 шт.
9. Мячи волейбольные - по числу занимающихся
10. Мячи футбольные - по числу занимающихся
11. Мячи баскетбольные - по числу занимающихся
12. Кольца и сетки баскетбольные - 6 шт.
13. Ворота футбольные - 2 шт.
14. Мячи для метания
15. Стойки, планка для прыжков в высоту
16. Перекладины высокие и низкие - 5 шт.
17. Предметы для выполнения ОРУ (обручи, резиновые мячи, гантели и т.д.)

18. Рулетка- 2 шт.

## Список литературы

### Для учащихся:

1. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» М., Просвещение 2013 г.
2. Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. М., Просвещение 2014г

### Для учителя:

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. М., Советский спорт, 2002.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
3. Пособие для тренеров детских и юношеских коллективов. М., 1967.
4. Зимкина. Н.В. Физиология человека. М., 1970.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Краткий курс.3-3 изд. М., 1969.
6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе в соответствии с ФГОС. Волгоград., Учитель, 2014
7. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» М., Просвещение 2009г.
8. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» М. Просвещение, 2005г.
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г

Приложение №1

## Мониторинг уровня физической и теоретической подготовленности обучающихся

По дополнительной образовательной программе «ОФП»

Педагог ДО

Объединение ШСК «Факел»

Год обучения

№ п/п	ФИО обучающихся	результат на начало уч. года		результат на ½ уч. года		результат на конец уч. года	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							

15.							
	Всего Низкий уровень - ...% Средний уровень - ...% Высокий уровень - ....%						