

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Красногвардейская СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на
педагогическом совете
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

Утверждаю _____
Директор школы
_____ Архипова Н.В.
«__» _____ 20__ г.

Согласовано
Зам.директора по ВР
_____ Макарова М.М.
«__» _____ 20__ г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
объединения « **ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**»

Срок реализации: 3 года.
Возраст обучающихся: 11 – 16 лет.

Составитель: Евстратов С.В.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.

Год составления программы: 2014 – 2015

п.Красногвардеец

Пояснительная записка.

Программа кружка общей физической подготовки рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях. На освоение курса отводится 252 часа 84 часа в год. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в кружке 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.

Общими задачами кружка являются:

- ✓ укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- ✓ обучение жизненно важным двигательным навыкам 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 для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

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 или секции.

Образовательный процесс кружка рассчитан на 3 года, где могут заниматься дети с 11 до 16 лет. На освоение курса отводится 252 часа, 84 часа в год. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. 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 - 2 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые

направлены на развитие детей, подготовленных слабее. 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.

ОФП 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 закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Учебно – тематический план.

1 год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	В процессе занятий		
3.	Техника безопасности во время занятий ОФП	В процессе занятий		
4.	Лёгкая атлетика	18	-	18
5.	Лыжная подготовка	22	-	22
6.	Спортивные игры	42	-	42
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
8.	ИТОГО	84	2	82

Учебно – тематический план.

2 год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	В процессе занятий		
3.	Техника безопасности во время занятий ОФП	В процессе занятий		
4.	Лёгкая атлетика	18	-	18
5.	Лыжная подготовка	22	-	22
6.	Спортивные игры	42	-	42
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
8.	ИТОГО	84	2	82

Учебно – тематический план.

3 год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	В процессе занятий		
3.	Техника безопасности во время занятий ОФП	В процессе занятий		
4.	Лёгкая атлетика	18	-	18
5.	Лыжная подготовка	22	-	22
6.	Спортивные игры	42	-	42

7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
8.	ИТОГО	84	2	82

Результатом образовательного процесса обучения является:

- ✓ ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся;
- ✓ воспитание интереса к занятиям лёгкой атлетикой, баскетболом, волейболом, футболом;
- ✓ создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности;
- ✓ развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков;
- ✓ ознакомление с разделами правил соревнований по лёгкой атлетике, лыжной подготовке и спортивным играм; некоторыми вопросами теории.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП
1 год обучения.

№	Контрольные нормативы	Девушки	Юноши
1.	Прыжок в длину с места, см.	1.85 и выше	1.95 и выше
2.	Бег 30 метров, с	5,1 и ниже	4,9 и ниже
3.	Бег 1000 метров, мин..сек.	5.20	4.20
4.	Броски с точек, кол – во попаданий	2 попадания из 5 бросков	3 попадания из 5 бросков
5.	Бег на лыжах 2км, мин.,сек.	21.00	16.30
6.	Удары мяча в створ ворот с 11 метровой отметки, количество попаданий	5 из 10 ударов	7 из 10 ударов
7.	Подачи мяча через сетку, количество раз	6 из 10 подач(нижняя прямая подача мяча)	7 из 10 подач(нижняя прямая подача мяча

Контрольно-переводные нормативы по ОФП
2 год обучения.

№	Контрольные нормативы	Девушки	Юноши
1.	Прыжок в длину с места, см.	2.00 и выше	2.10 и выше
2.	Бег 30 метров, с	4,9 и ниже	4,7 и ниже
3.	Бег 1500 метров, мин..сек.	7,30 и ниже	7,00 и ниже
4.	Броски с точек, кол – во попаданий	3 попадания из 5 бросков	4 попадания из 5 бросков
5.	Бег на лыжах 3км, мин.,сек.	21.00	16.30
6.	Удары мяча в створ ворот с 11 метровой отметки, количество попаданий	6 из 10 ударов	8 из 10 ударов
7.	Подачи мяча через сетку, количество раз	7 из 10 подач(нижняя прямая подача мяча)	8 из 10 подач(верхняя прямая подача мяча

Контрольно-переводные нормативы по ОФП
3 год обучения.

№	Контрольные нормативы	Девушки	Юноши
1.	Прыжок в длину с места, см.	2.10 и выше	2.30 и выше
2.	Бег 30 метров, с	4,8 и ниже	4,4 и ниже
3.	Бег 2000 метров, мин..сек.	11.00 и выше	10.00 и выше
4.	Броски с точек, кол – во попаданий	4 попадания из 5 бросков	5 попаданий из 5 бросков
5.	Бег на лыжах 5км, мин.,сек.	Без учета времени	25.00 и выше
6.	Удары мяча в створ ворот с 11 метровой отметки, количество попаданий	7 из 10 ударов	9 из 10 ударов
7.	Подачи мяча через сетку, количество раз	7 из 10 подач(нижняя прямая подача мяча)	9 из 10 подач(нижняя прямая подача мяча

Содержание программы

1 год обучения.

1. Основы знаний.

Ознакомление с работой кружка. Правила техники безопасности при занятии в секции ОФП. Индивидуальный план тренировки.

2. Лёгкая атлетика.

- ✓ Бег на короткие дистанции.
- ✓ Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.
- ✓ Ускорения; бег по повороту; финиш.
- ✓ Бег на время на дистанции 30, 60м.
- ✓ Бег на время на дистанции 100м.
- ✓ Бег по пересечённой местности.
- ✓ Тестирование.

3. Футбол.

- ✓ Ведение и обводка.
- ✓ Отбор мяча.
- ✓ Вбрасывание мяча.
- ✓ Удары по мячу.
- ✓ Игра вратаря.

4. Баскетбол.

- ✓ Перемещения и остановки.
- ✓ Ловля и передача мяча на месте.
- ✓ Ловля и передача мяча в движении.
- ✓ Броски мяча на месте.

5. Лыжная подготовка.

- ✓ Классические лыжные ходы.
- ✓ Коньковые лыжные ходы.
- ✓ Подъёмы и спуски.
- ✓ Торможения.
- ✓ Повороты на лыжах на месте и в движении.
- ✓ Прохождение дистанции 3 и 5 км.

6. Волейбол.

- ✓ Стойки и перемещение игрока.
- ✓ Приёмы мяча.
- ✓ Передачи мяча.
- ✓ Нападающий удар.
- ✓ Блокирование мяча.

Содержание программы

2 год обучения.

1. Основы знаний.

Ознакомление с работой кружка. Правила техники безопасности при занятии в секции ОФП. Индивидуальный план тренировки.

2. Лёгкая атлетика.

- ✓ Бег на короткие дистанции.
- ✓ Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции
- ✓ Ускорения; бег по повороту; финиш.
- ✓ Бег на время на дистанции 30, 60м.
- ✓ Бег на время на дистанции 100м.
- ✓ Бег по пересечённой местности.
- ✓ Бег на выносливость.
- ✓ Тестирование.

3. Футбол.

- ✓ Ведение и передачи мяча.
- ✓ Остановка мяча.
- ✓ Отбор мяча.
- ✓ Вбрасывание мяча.
- ✓ Обводка мяча.
- ✓ Удары по мячу.
- ✓ Игра вратаря.

4. Баскетбол.

- ✓ Перемещения и остановки.
- ✓ Ловля и передача мяча на месте.
- ✓ Ловля и передача мяча в движении.
- ✓ Броски мяча на месте и в движении.
- ✓ Тактика игры в нападении: быстрый прорыв.
- ✓ Тактика игры в защите.

5. Лыжная подготовка.

- ✓ Классические лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.
- ✓ Коньковые лыжные ходы.
- ✓ Подъёмы и спуски: «лесенкой», «ёлочкой»; спуски в высокой, основной и низкой стойках.
- ✓ Торможения: «плугом», «упором», падением.
- ✓ Повороты на лыжах на месте и в движении: «плугом», переступанием.
- ✓ Прохождение дистанции 3, 4 и 5 км.

6. Волейбол.

- ✓ Стойки и перемещение игрока.
- ✓ Приёмы мяча: сверху и двумя руками снизу.
- ✓ Передачи мяча: верхняя двумя руками сверху и снизу.
- ✓ Подачи мяча: нижняя прямая.
- ✓ Нападающий удар: прямой.
- ✓ Блокирование мяча: одиночное.

Содержание программы 3 год обучения.

1. Основы знаний.

Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.

2. Лёгкая атлетика.

- ✓ Бег на короткие дистанции.
- ✓ Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.
- ✓ Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
- ✓ Ускорения; бег по повороту; финиш.
- ✓ Бег на время на дистанции 30, 60м, с высокого и низкого стартов.
- ✓ Бег на время на дистанции 100м, с высокого и низкого стартов.
- ✓ Бег по пересечённой местности.
- ✓ Бег на выносливость.
- ✓ Тестирование.

3. Футбол.

- ✓ Ведение и передачи мяча.
- ✓ Остановка мяча.
- ✓ Отбор мяча.
- ✓ Вбрасывание мяча.
- ✓ Обводка мяча.
- ✓ Удары по мячу.
- ✓ Игра вратаря.

4. Баскетбол.

- ✓ Перемещения и остановки.
- ✓ Ловля и передача мяча на месте.
- ✓ Ловля и передача мяча в движении.
- ✓ Броски мяча на месте и в движении.
- ✓ Тактика игры в нападении: быстрый прорыв.
- ✓ Тактика игры в защите.

5. Лыжная подготовка.

- ✓ Классические лыжные ходы: одновременный одношажный и бесшажный.
- ✓ Коньковые лыжные ходы.
- ✓ Подъёмы и спуски: «лесенкой», «ёлочкой»; спуски в высокой, основной и низкой стойках.
- ✓ Торможения: «плугом», «упором».
- ✓ Повороты на лыжах на месте и в движении: махом, «плугом», переступанием.
- ✓ Прохождение дистанции 3, 4 и 5 км.

6. Волейбол.

- ✓ Стойки и перемещение игрока.
- ✓ Приёмы мяча: сверху и двумя руками снизу.
- ✓ Передачи мяча: верхняя двумя руками сверху и снизу, в опорном положении и в прыжке.
- ✓ Поддачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая.
- ✓ Нападающий удар: прямой и переводом.
- ✓ Блокирование мяча: одиночное и групповое.

Тематическое планирование
1 год обучения.

Дата	№ п/п	Тема занятий
07.09		Ознакомление с работой кружка. Правила техники безопасности при занятии в секции ОФП. Индивидуальный план тренировки.
Лёгкая атлетика		
14.09	1.	Правила техники безопасности при занятии л/а. Бег на короткие дистанции.
21.09	2.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.
28.09	3.	Ускорения; бег по повороту; финиш.
05.10	4.	Бег на время на дистанции 30м., 60м.
12.10	5.	Бег на время на дистанции 100м.
Футбол		
19.10	6.	Техника безопасности при игре в ф/б. Бег по пересечённой местности. с/и футбол.
26.10	7.	Ведение и обводка. Отбор мяча.
02.11	8.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
09.11	9.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.
16.11	10.	Соревнования. Тренировочная игра.
Баскетбол		
23.11	11.	Техника безопасности при игре в б/б. Перемещения и остановки. Учебная игра.
30.11	12.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.
07.12	13.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.
14.12	14.	Учебно-тренировочная игра.
21.12	15.	Учебно-тренировочная игра.
28.12	16.	Учебно-тренировочная игра.

Лыжная подготовка		
11.01	17.	Техника безопасности при занятии л/п. Классические лыжные ходы.
18.01	18.	Классические лыжные ходы.
25.01	19.	Коньковые лыжные ходы.
01.02	20.	Коньковые лыжные ходы.
08.02	21.	Подъёмы и спуски с горы.
15.02	22.	Торможение на лыжах.
22.02	23.	Повороты на лыжах.
29.02	24.	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
07.03	25.	Прохождение дистанции до 3км.
14.03	26.	Прохождение дистанции до 4км.
21.03	27.	Прохождение дистанции до 5км.
Волейбол		
28.03	28.	Техника безопасности при игре в в/б. Стойки и перемещение игрока. Приём мяча. Передача мяча.
04.04	29.	Приём мяча. Передача мяча.
05.04	30.	Подача мяча.
11.04	31.	Нападающий удар. Блокирование мяча.
18.04	32.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
25.04	33.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
Лёгкая атлетика		
02.05	34.	Техника безопасности при занятии л/а. Бег на короткие дистанции.
16.05	35.	Бег на короткие дистанции
23.05	36.	Бег по пересечённой местности.
30.05	37.	Тестирование.

Футбол		
06.06	38.	Техника безопасности при игре в ф/б. Удары по мячу. Тренировочная игра.

13.06	39.	Удары по мячу. Тренировочная игра.
20.06	40.	Игра вратаря.
27.06	41.	План самостоятельных занятий на лето.

Тематическое планирование

2год обучения.

Дата	№ п/п	Тема занятий
		Ознакомление с работой секции. Правила техники безопасности при занятии в секции ОФП. Индивидуальный план тренировок.
Лёгкая атлетика		
	1.	Правила техники безопасности при занятии л/а. Бег на короткие дистанции.
	2.	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.
	3.	Ускорения; бег по повороту; финиширование.
	4.	Бег на время на дистанции 30. 60м.
	5.	Бег на время на дистанции 100м.
Футбол		
	6.	Техника безопасности при игре в ф/б. Правила игры. Игра по упрощённым правилам.
	7.	Ведение и передача мяча. Остановка мяча.
	8.	Обводка, отбор мяча. Вбрасывание мяча.
	9.	Учебно- тренировочная игра.
	10.	Соревнования. Тренировочная игра.
Баскетбол		
	11.	Правила техники безопасности при игре в б/б. Перемещения и остановки. Учебная игра.
	12.	Ловля и передача мяча. Ведения мяча.
	13.	Ловля и передача мяча. Броски мяча.
	14.	Тактика игры в нападении: быстрый прорыв.
	15.	Тактика игры в защите.
	16.	Учебно-тренировочная игра.

Лыжная подготовка		
	17.	Правила техники безопасности при занятии л/п. Классические лыжные ходы: попеременный двухшажный.
	18.	Классические лыжные ходы: одновременный двухшажный.
	19.	Коньковые лыжные ходы.
	20.	Коньковые лыжные ходы.
	21.	Подъёмы и спуски с горы: «лесенкой», «ёлочкой».
	22.	Торможение на лыжах: «плугом», «упором».
	23.	Повороты на лыжах: «плугом».
	24.	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
	25.	Прохождение дистанции до 3км.
	26.	Прохождение дистанции до 4км.
	27.	Прохождение дистанции до 5км.
Волейбол		
	28.	Правила техники безопасности при игре в в/б. Передача мяча: двумя руками сверху в парах и снизу над собой.
	29.	Приём мяча. Передача мяча.
	30.	Подача мяча: нижняя прямая.
	31.	Нападающий удар. Блокирование мяча.
	32.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
	33.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
Лёгкая атлетика		
	34.	Правила техники безопасности при занятии л/а. Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м.
	35.	Бег по пересечённой местности.
	36.	Бег на выносливость.
	37.	Тестирование.

Футбол

	38.	Правила техники безопасности при игре в футбол. Ведения и передачи мяча. Тренировочная игра.
	39.	Удары по мячу. Тренировочная игра.
	40.	Игра вратаря.
	41.	План самостоятельных занятий на лето.

Тематическое планирование
3год обучения.

Дата	№ п/п	Тема занятий
		Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.
Лёгкая атлетика		
	1.	Правила техники безопасности при занятии л/а. Бег на короткие дистанции. Высокий старт, стартовый разгон.
	2.	Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
	3.	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
	4.	Бег на время на дистанции 30м, 60м, с низкого и высокого стартов.
	5.	Бег на время на дистанции 100м, с низкого и высокого стартов.
Футбол		
	6.	Правила техники безопасности при игре в футбол. Ведение, остановка и передача мяча.
	7.	Ведение и обводка. Отбор мяча. Учебно – тренировочная игра.
	8.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебно – тренировочная игра.
	9.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Учебно – тренировочная игра.
	10.	Соревнования. Тренировочная игра.
Баскетбол		
	11.	Правила техники безопасности при игре в б/б. Перемещения и остановки. Учебная игра.
	12.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.
	13.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.
	14.	Учебно-тренировочная игра.
	15.	Учебно-тренировочная игра.
	16.	Учебно-тренировочная игра.

Лыжная подготовка	
17.	Правила техники безопасности при занятии л/п. Классические лыжные ходы.
18.	Классические лыжные ходы: одновременный одношажный и бесшажный.
19.	Коньковые лыжные ходы.
20.	Коньковые лыжные ходы.
21.	Подъёмы и спуски с горы: «ёлочкой», «лесенкой»; в высокой и низких стойках.
22.	Торможение на лыжах: падением, «плугом», «упором».
23.	Повороты на лыжах: переступанием на месте и в движении, на месте махом, «плугом».
24.	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
25.	Прохождение дистанции до 3км.
26.	Прохождение дистанции до 4км.
27.	Прохождение дистанции до 5км.
Волейбол	
28.	Правила техники безопасности при игре в в/б. Приём мяча. Передача мяча.
29.	Приём мяча и передачи мяча: двумя руками сверху и снизу, в опорном положении и в прыжке.
30.	Подача мяча: нижняя прямая и верхняя прямая.
31.	Нападающий удар. Блокирование мяча.
32.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
33.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
Лёгкая атлетика	
34.	Правила техники безопасности при занятии л/а. Бег по пересечённой местности.
35.	Бег по пересечённой местности.
36.	Бег на выносливость.
37.	Тестирование.

Футбол	
38.	Правила техники безопасности при игре в футбол. Ведения мяча, остановка, передача мяча. Тренировочная игра.
39.	Удары по мячу. Тренировочная игра.
40.	Игра вратаря.
41.	План самостоятельных занятий на лето.

Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.