

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «**28**» июня 2022 г.  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ Плотникова Т.Ю.

Приказ № **320-од**  
«**04**» июля 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
технической направленности  
«**ОФП**»

Возраст обучающихся - 7-17 лет  
Срок реализации - 2 года

Разработчик – **Сергеева Анна Викторовна**  
педагог дополнительного образования

г. Самара  
Год редакции 2022 г

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Программа базируется на элементах из различных видов спорта и в комплексе позволяет развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта.

В области практической значимости программа предусматривает, наряду с уроками физической культуры, сохранение и укрепление здоровья учащихся, сопровождение физических упражнений психологическим тренингом, использование приёмов саморегуляции, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, классе, повседневной жизни.

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания подрастающего поколения гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности. Особенности программы по общей физической подготовки (ОФП) является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями, сложившимися в регионе традициями. Тематика программы варьируется в зависимости от особенностей детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» физкультурно-спортивной направленности.

**Цель** – создание условий для укрепления здоровья обучающихся, развития знаний, двигательных умений и навыков, повышения физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирования стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*обучающие:*

- обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.) обучить игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*развивающие:*

- развить силовые и координационные способности, выносливости, быстроты и ловкости;
- сформировать и совершенствовать двигательную активность обучающихся;
- развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

*воспитательные:*

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость, развить силу воли, стремление к победе.

К концу обучения воспитанники должны

*знать:*

- основы физкультурной деятельности;
- ТБ и правила поведения на занятиях;
- основы личной гигиены;
- комплекс упражнений на укрепление здоровья;
- технику различных видов двигательной деятельности;

*уметь:*

- самостоятельно выполнять упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения;
- самостоятельно работать на тренажерах;
- работать в группе, в команде.

Данная программа рассчитана на детей 7-17 лет, с педагогической нагрузкой: 1 год обучения - 4 часа в неделю, всего 144 часов в год, наполняемость групп – 15 человек, 2 год обучения - 6 часов, всего 216 часов в год, наполняемость учебных групп 12 человек.

Срок реализации программы – 2 года.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Содержание темы	Кол-во часов			Способ отслеживания результатов
		всего	теорет	прак	
1.	Комплектование группы	4	4		Наблюдение
2.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях	2	1	1	Устный опрос
3.	Краткий обзор развития физкультуры	2	2		Беседа, наблюдение
4.	Рабочие места, оборудование, снаряжение: терминология, снаряды и их устройство	4	4		Опрос
5.	Личная гигиена, самоконтроль, режим дня, питание.	6	2	4	Беседа Составление индивидуального режима дня
6.	<b>Двигательная деятельность</b> (умение, навыке, двигательная способность)	80	10	70	Выполнение комплекса упражнений

7.	Развивающие упражнения: -без предметов - с предметами	14	2	12	Выполнение комплекса упражнений
8.	Общая физическая подготовка	30	2	28	Выполнение комплекса упражнений
9.	Итоговое занятие	2		2	Сдача норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	

### Содержание программы 1 год обучения

- 1. Комплектование группы.** Беседа, набор учащихся в группу. Знакомство с обучающимися.
- 2. Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения в зале.
- 3. Краткий обзор развития физкультуры.** История развития физкультуры. Влияние занятия физкультурой на всестороннее развитие личности.
- 4. Рабочие места, оборудование, снаряжение: терминология, снаряды и их устройство.** Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.
- 5. Личная гигиена, самоконтроль, режим дня, питание.** Здоровый образ жизни, влияние занятий физической культурой на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей.
- 6. Двигательная деятельность.** Двигательные умения и навыки (техника и тактика), развитие соответствующих кондиционных и координационных способностей. Комплекс упражнений по развитию двигательных способностей.
- 7. Развивающие упражнения.** Комплекс упражнений на развитие скорости, ловкости, силы с предметами и без них.
- 8. Общая физическая подготовка.** Овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости, на развитие силы с собственным весом и на тренажерах.
- 9. Итоговое занятие.** Сдача нормативов

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Содержание темы	Кол-во часов			Способ отслеживания результатов
		всего	теорет	практ.	
1.	Организационное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях	2	2		Наблюдение
2.	Личная гигиена, самоконтроль, режим дня, питание.	6	2	4	Составление индивидуального режима дня
3.	Двигательная деятельность	100	10	90	Выполнение комплекса упражнений
4.	Развивающие упражнения: -без предметов - с предметами	20	4	16	Выполнение комплекса упражнений

5.	Общая физическая подготовка	56	8	48	Выполнение комплекса упражнений
6.	Тренажеры	30	6	24	
7.	Итоговое занятие	2		2	Сдача норматива
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>	

## Содержание программы 2 год обучения

**1. Организационное занятие.** План работы объединения на учебный год. Повторение техники безопасности и правил поведения на занятиях.

**2. Личная гигиена, самоконтроль, режим дня, питание.** Значение соблюдения личной гигиены для здоровья. Индивидуальный режим дня. Самоконтроль за физическим состоянием.

**3. Двигательная деятельность.** Основы базовых видов двигательных действий . Комплекс упражнений развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей.

**4. Развивающие упражнения.** Общие и специально развивающие координационные упражнения. Метод стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Развивающие специально подготовленные упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники и тактики различных видов спорта.

**5. Общая физическая подготовка.** Упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости на учебном материале по легкой атлетике, гимнастике, подвижных и спортивных игр.

**6. Тренажеры.** Технические средства обучения, доступные тренажеры.

Виды тренажеров, их назначение. Упражнения на тренажерах в соответствии с возрастом, физической подготовкой ребенка.

**7. Итоговое занятие.** Сдача норматива.

## Методическое обеспечение программы

Для реализации образовательного процесса на занятиях применяются следующие методы:

- объяснительно - иллюстративный, способствующий формированию у обучающихся знаний о способах сохранения здоровья и т.д., применяется на теоретических занятиях;
- репродуктивный (воспроизводящий) - основной метод реализации программы, способствующий развитию у обучающихся практических навыков и умений, применяется на практических занятиях, связанных с выработкой основных спортивных умений и навыков;
- в форме учебно-тренировочных занятий, включающих вводную (теоретическую) часть, разминку, практическую часть (упражнения, спортивные игры, кроссы, эстафеты), инструкторско-методические занятия, восстановительные мероприятия.

Для определения степени подготовленности обучающихся к освоению частей программы в начале каждого года обучения проводится входная диагностика, а также промежуточная и итоговая диагностики для контроля за освоением учащимися получаемых знаний и навыков, их физическим развитием.

## Кадровое обеспечение

Педагог - опытный тренер, обладающий знаниями по биологии, анатомии, владеющий физической, психолого-педагогической и специальной подготовкой.

## Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

## Учебно-практическое оборудование

Тренажеры

Штанга

Беговые дорожки

Велотренажер

Гири

Гантели

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: малый мяч(мягкий)-3 шт., баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Дартс с магнитными дротиками

Кегли

Обруч пластиковый детский

Компьютер

Проектор

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Рулетка измерительная

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка для переноски и хранения мячей

Сетка волейбольная

Аптечка

## Технические средства обучения:

Музыкальный центр

Аудиозаписи

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев Л.П. 2. Теория и методика физической культуры, 1991
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990
3. Киселев Г.М., Бочкова Р.В. Информационные технологии в педагогическом образовании: Учебник, Дашков и К, 2012 г.
4. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.
5. Рабочая программа по ОФП
6. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
7. Левин А.Ш. Краткий самоучитель работы на компьютере, 2012.
8. Ревич Ю. Самоучитель работы на ПК для всех, 2011.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г
11. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
- 2.7.
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

### Дополнительная литература для обучающихся

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению