

Комитет образования и науки Курской области  
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский автотехнический колледж»

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Общая физическая подготовка»**

**Возраст обучающихся 15-17лет**

**Срок реализации программы 1 год**

**Руководитель объединения:**

**Степанова М.В.,**

**педагог дополнительного образования**

**Курск, 2021 г.**

## Пояснительная записка

### **Направленность программы:**

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

### **Основные цели и задачи секции ОФП:**

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

- **образовательные**

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

- **развивающие**

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

- **воспитательные**

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

- **оздоровительные:**

-укрепление здоровья

### **Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

### **Условия набора.**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

### **Срок освоения программы.**

Программа предусматривает 1 год обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

### **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

### **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

### **Способы проверки результатов.**

- усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
- устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
- достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
- физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.)

### **Методы и приемы проведения занятий:**

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кино концовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы.)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

## **2.2. Тематический план и содержание спортивной секции**

### **Содержание учебного материала**

<b>№ п.п</b>	<b>Наименование темы, раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности.</b>	<b>4</b>	
Тема	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	2. Гигиена и самоконтроль на занятиях в спортивных секциях	1	
	3. Предупреждение травматизма во время занятий физической культуры	1	
<b>Раздел 2</b>	<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>	<b>56</b>	
Тема	1. Бег 100 метров с низкого старта	4	
	2. Эстафета 4 × 100	4	
	3. Бег 400 метров	4	
	4. Эстафета 4 × 400	4	
	5. Прыжки в длину, способом согнув ноги	4	
	6. Прыжки в длину, способом прогнувшись	4	

	7. Прыжки в длину, способом ножницы	4	
	8. Бег на длинные дистанции	4	
	9. Метание мяча	4	
	10 Метание гранаты	4	
	11 Кросс	2	
	12 Челночный бег	2	
	13 Бег 200 метров	4	
	14 Прыжки в длину с места	4	
	15 Прыжки в высоту, способом перешагивание	2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>40</b>	
Тема	1. Упражнения на перекладине: подтягивание	2	
	2. Упражнения на перекладине: выход силой	2	
	3. Упражнения на брусьях: выход силой	2	
	4. Упражнения на брусьях: стойка на плечах	2	
	5. Упражнения на брусьях: махи, кувырок в перед	2	
	6. Кувырок вперед и назад	2	
	7. Стойка на лопатках и голове	2	
	8. Переворот боком (Колесо)	2	
	9. Мостик	2	
	10. Вольные упражнения	2	
	11.Опорный прыжок через «коня»	2	
	12.Опорный прыжок через «козла»	2	
	13.Отжимания в упоре лежа	2	
	14.Подъем туловища из положения лежа, ноги закреплены	2	
	15.Упражнения на гимнастическом бревне	2	
	16.Лазание по канату в один прием	2	
	17.Лазание по канату в два приема	2	
	18.Упражнения на «Шведской стенке»: поднимание ног углом	2	
	19.Упражнения со скакалкой, обручем	2	
	20 Упражнения с гимнастическим мячом, лентой	2	
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>80</b>	
Тема	<b><u>Баскетбол</u></b>	<b>20</b>	
	1.Правила игры	2	
	2.Ведение мяча	2	
	3.Ловля и передача мяча	2	
	4.Броски мяча в корзину с места	2	
	5.Броски мяча в корзину в движении и в прыжке	2	
	6.Отбор мяча	2	
	7.Обманные движения	2	
	8.Тактика игры в нападении	2	
	9.Тактика игры в защите	2	
	10Двусторонние игры	2	

	<b><u>Волейбол</u></b>	<b>26</b>	
	1.Правила игры	4	
	2.Стойки и передвижения	4	
	3.Подача мяча	2	
	4.Передача мяча	2	
	5.Нападающий удар	2	
	6.Прием мяча с низу двумя руками	2	
	7.Прием мяча с верху двумя руками	4	
	8.Передача мяча сверху двумя руками	2	
	9.Тактика игры	2	
	10.Двухсторонние игры	2	
		<b>144</b>	

### Условия реализации рабочей программы

### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы требует: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

### Материально-техническое обеспечение

- мячи баскетбольные, футбольные и волейбольные,
- скакалки
- обручи
- эстафетная палочка
- гимнастические снаряды
- спортивная форма и обувь на каждого ученика

### Учебно-методическое обеспечение программы.

Структура типового занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

### Список литературы:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2016
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,2018
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2019
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2019
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2018

6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2018.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2015.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2012.
9. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2019