

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Комитет по
образованию г. Санкт-Петербурга
Адмиралтейский район
ГБОУ Гимназия № 272
Отделение дополнительного образования детей

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБОУ Гимназии № 272
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ Гимназии № 272

Г.А. Калмыкова Г.А. Калмыкова

Приказ № 76 от 30.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП» (общая физическая подготовка)

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 года

Разработал:

Педагог ОДОД Сигаева Ю.В.

СОДЕРЖАНИЕ

№	РАЗДЕЛЫ	СТРАНИЦА
1	Титульный лист (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа)	1
2	Пояснительная записка	3
3	Учебный план	5
4	Календарный учебный график	5
5	Титульный лист (рабочая программа)	6
6	Пояснительная записка	7
7	Содержание программы	9
8	Календарно-тематическое планирование	10
9	Методические материалы	13
10	Приложение 1. Показания и противопоказания для занятий. Приложение 2. Основы техники безопасности.	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, которые включают в себя укрепление здоровья, 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.

Кроме того, в современное время подростки испытывают большой дефицит в отношении двигательной активности, и родителям иногда приходится приложить массу усилий, ведь заинтересовать подростка физкультурой и вообще каким-либо видом спорта не так-то просто. Уроки физкультуры часто воспринимаются, как неинтересное, но обязательное, а спортивные секции чаще всего нацелены на соревновательный эффект и максимальные спортивные результаты, к чему стремится не каждый подросток.

Занятия по ОФП (общая физическая подготовка) - отличное альтернативное решение вышеописанной проблемы. Это спортивные занятия с самой разнообразной программой физических нагрузок, иными словами, это комплекс мероприятий, направленных на физическое и нравственное развитие подростка. Общая физическая подготовка – это не спорт, но неотъемлемая составляющая часть в любом виде спорта. Поэтому занятия по ОФП подойдут как для детей, не имеющих отношения к какому-либо виду спорта, так и для тех, кто уже занимается в спортивных секциях и клубах.

Проведение занятий в группах по ОФП заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека, а также на развитие функциональных возможностей организма.

Стандартная программа для обучающихся 11-15 лет, в основном, базируется на упражнениях, направленных на развитие всех физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, ловкость).

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 11-15 лет, получивших допуск от школьного врача или врача-терапевта.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- *освоение основных навыков здорового образа жизни;
- *ознакомление с основами правильной осанки;
- *освоение правил самоконтроля физического состояния на занятиях и в домашних условиях;
- *привыкание к сознательному отношению к своим движениям, действиям, поступкам;
- *развитие творческих способностей детей через освоение сложных двигательных навыков.

Развивающие:

- *укрепление здоровья обучающихся;
- *увеличение силы мышц и общей выносливости;
- *коррекция осанки;
- *развитие физических качеств;
- *удовлетворение суточной потребности в двигательной активности.

Воспитательные:

- *стимулирование личностной активности в освоении физических упражнений и здорового образа жизни;
- *содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- *пропаганда здорового образа жизни;
- *воспитание ценностного отношения к своему здоровью;
- *снятие эмоционального стресса от школьных нагрузок;
- *получение необходимых знаний о нормах дисциплины и правилах поведения на занятиях;
- *развитие качеств личности (смелости, самостоятельности, уверенности в себе);
- *выявление талантливых воспитанников.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Уровень освоения программы – базовый. Программа рассчитана на 22 академических часа (2 часа в неделю), направлена на увеличение двигательной активности, укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни.

Группы формируются из учащихся 11-15 лет, получивших допуск школьного врача или врача-терапевта. Количество учащихся в группе 15 человек.

Форма организации деятельности учащихся: групповая и индивидуально-групповая, в зависимости от материала занятия.

Занятия проходят в спортивном зале и на спортивной площадке. На занятиях необходимо наличие у учащихся гимнастического коврика для выполнения комплексов упражнений на полу.

Структура занятия классическая – подготовительная часть (разминка), основная и заключительная (заминка, отдых). Упражнения подобраны в соответствии с образовательными, воспитательными и развивающими задачами программы.

Дополнительные формы проведения занятий – беседа, обсуждение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу ОФП. История спорта в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП. Здоровый образ жизни. Рекомендации по самостоятельному выполнению упражнений.	4	2	2	Практическое задание. Устная проверка знаний в начале и конце занятия.
2	Легкая атлетика.	14	4	10	Промежуточный контроль улучшения физических показателей.
3	Гимнастика с основами акробатики.	12	4	8	Промежуточный контроль улучшения двигательных параметров.
4	Силовые нагрузки в простейших упражнениях (с использованием собственного веса и дополнительного оборудования)	14	4	10	Промежуточный контроль улучшения силовых показателей.
5	Школа мяча (упражнения и игры с элементами баскетбола и волейбола)	26	6	20	Промежуточный контроль техники выполнения игровых приемов.
6	Контрольное занятие. Подведение итогов.	2	1	1	Практическое задание. Устная проверка. Наблюдения.
Итого:		72	21	51	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Регим занятий
1 год обучения (1 группа)	02.09.2024	20.05.2025	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа
1 год обучения (2 группа)	05.09.2024	22.05.2025	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Комитет по
образованию г. Санкт-Петербурга
Адмиралтейский район
ГБОУ Гимназия № 272
Отделение дополнительного образования детей

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБОУ Гимназии № 272
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ Гимназии № 272
Г.А. Калмыкова
Приказ № 7608 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИИ «ОФП» (общая физическая подготовка)
На **2024-2025 учебный год**
Возраст обучающихся 11-15 лет

Автор-составитель: педагог
дополнительного образования
Сигаева Ю.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «ОФП» рассчитана на 72 часа, направлена на увеличение двигательной активности в жизни учащихся, укрепление их здоровья, развитие физических способностей и формирование культуры здорового образа жизни.

Программа предусматривает обучение детей общей физической подготовке через спортивные и игровые упражнения.

Группы формируются из учащихся 11-15 лет, получивших допуск школьного врача или врача терапевта. Количество учащихся в группе 15 человек.

Форма организации деятельности учащихся: групповая и индивидуально-групповая, в зависимости от материала занятия. Занятия проходят в спортивном зале и на спортивной площадке. На занятиях необходимо наличие у учащихся гимнастического коврика для выполнения комплекса упражнений на полу.

Структура занятия классическая: подготовительная часть, основная и заключительная.

Цель программы: совершенствование физического развития учеников 5-9 классов, повышение функциональных возможностей их организма, развитие психофизиологических качеств и повышение самооценки на фоне укрепления здоровья в интересах улучшения успеваемости, а также формирования здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- * освоение основных навыков здорового образа жизни;
- * ознакомление с критериями правильной осанки;
- * освоение навыков владения своим телом;
- * привитие навыков осознанного отношения к своим движениям, действиям, поступкам.

Развивающие:

- * развитие навыков самоконтроля в физической (двигательной активности) и психологической сферах;
- * развитие творческих способностей обучающихся через освоение простых двигательных навыков;
- * развитие качеств личности (смелости, самостоятельности, уверенности в себе).

Воспитательные:

- * стимулирование личностной активности в освоении физических упражнений и здорового образа жизни;
- * пробудить интерес к физической активности;
- * пропаганда здорового образа жизни;
- * воспитание у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью;
- * снятие эмоционального стресса от школьных нагрузок;
- * содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- * выявление талантливых воспитанников.

Ожидаемые результаты освоения программы учащимися:

Предметные:

Учащиеся должны знать:

- * историю развития спорта в России;
- * способы предупреждения травматизма и правила оказания первой помощи;
- * влияние физических нагрузок на организм человека;
- * особенности выполнения аэробных и анаэробных упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- * самостоятельно выстраивать правильную осанку;
- * направлять внимание на отдельную часть тела (развитие навыка проприорецепции);
- * уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений в домашних условиях.

Оздоровительные результаты:

- *развитие физических качеств - гибкости, силы, выносливости, ловкости, скорости;
- *увеличение силы мышц;
- *укрепление связочного аппарата;
- *улучшение подвижности суставов;
- *получение и применение навыков правильной осанки.

Личностные:

- *проявление культуры общения и поведения в социуме;
- *приобретение навыков здорового образа жизни и бережного отношения к своему телу и здоровью;
- *умение правильно оценивать свои возможности при выполнении физических и игровых упражнений;
- *положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой.

Метапредметные:

- *осмысление своего двигательного опыта и техники выполнения упражнений;
- *умение находить и характеризовать ошибки технического выполнения упражнения;
- *умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- *развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение в программу ОФП (общей физической подготовки). История спорта в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП. Профилактика травм. Здоровый образ жизни. Рекомендации по самостоятельному выполнению упражнений.

Теория: История развития спорта в России, выдающиеся спортсмены Санкт-Петербурга в различных видах спорта. Влияние занятий ОФП на работу систем и функций организма. ОФП, как часть здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях, профилактика травм. Рекомендации по самостоятельному выполнению физических упражнений в домашних условиях и во время школьных каникул.

Тема 2. Легкая атлетика.

Теория: Бег, виды бега. Прыжки в длину и высоту. Развитие скоростно-силовых способностей человека. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Практика: бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места.

Тема 3. Гимнастика с основами акробатики.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.

Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Тема 4. Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.

Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.

Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря. Особенности выполнения данной группы упражнений. Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».

Тема 5. Школа мяча.

Теория: история подвижных игр с мячом. Техника ведения, передачи мяча в баскетболе, броска мяча в баскетбольное кольцо. Техника подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Техника безопасности на подвижных играх с мячом

Практика: упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; пионербол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Тема 6. Диагностика. Подведение итогов по результатам занятий.

Теория: Обсуждение практик и результатов обучения (полугодие, год). Рекомендации по выполнению упражнений на каникулах.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема (содержание) занятия	Кол-во часов	Дата проведения
I четверть			
1	Формирование группы. Знакомство с учащимися. Инструктаж по технике безопасности на тренировках по ОФП.	2	
2	История спорта в России. Известные спортсмены Санкт-Петербурга. Силовая тренировка в простейших упражнениях. Рекомендации (с наглядной демонстрацией) по самостоятельному выполнению упражнений.	2	
3	Легкая атлетика: история, дисциплины. Виды бега. Специальные беговые упражнения.	2	
4	Техника безопасности на занятиях ОФП на свежем воздухе. Кроссовая подготовка.	2	
5	Челночный и эстафетный бег. Круговая тренировка.	2	
6	Виды прыжков. Прыжки разными способами. Прыжковые упражнения.	2	
7	Комплекс ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление полосы препятствий.	2	
8	Тестовое занятие по легкой атлетике. Комплекс ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
9	Беговые и прыжковые упражнения. Подведение итогов. Обсуждение результатов занятий.	2	
II четверть			
10	Гимнастика: история развития, виды. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	
11	5 правил формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ для улучшения осанки с использованием гимнастических палок.	2	
12	Роль правильного дыхания при выполнении физических нагрузок. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	2	
13	Висы и упоры. Комплекс ОРУ на развитие силы рук и плечевого пояса.	2	
14	Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Комплекс ОРУ для развития силы мышц спины.	2	
15	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Подведение итогов. Обсуждение результатов занятий.	2	
16	Техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении	2	

	силовой тренировки.		
17	Понятие ЗОЖ. Круговая тренировка в простейших упражнениях для развития силы мышц.	2	
18	Выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря. Рекомендации по выполнению занятий в зимние каникулы.	2	
III четверть			
19	Выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря.	2	
20	Круговая тренировка в простейших упражнениях для развития силы мышц верхней части тела.	2	
21	Круговая тренировка в простейших упражнениях для развития силы мышц нижней части тела.	2	
22	Силовая тренировка в простейших упражнениях. Табата «Планка». Подведение итогов.	2	
23	История баскетбола. Основные правила и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча разными способами на месте и в движении.	2	
24	Техника ведения мяча на месте и в движении. Комплекс ОРУ с мячами на развитие ловкости и скорости. Комплекс ОРУ с элементами игры в баскетбол.	2	
25	Техника передачи мяча. Комплекс ОРУ на развитие мышц рук и плечевого пояса.	2	
26	Техника броска мяча в баскетбольное кольцо различными способами. Комплекс ОРУ с мячами на развитие точности и ловкости.	2	
27	Комплекс ОРУ на улучшение баланса и координации тела в пространстве. Стойки и перемещения баскетболиста. Специальные беговые и прыжковые упражнения с мячом.	2	
28	Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук, плечевого пояса и мышц ног. Остановка баскетболиста прыжком и двумя шагами. Прыжковые упражнения.	2	
29	Комплекс ОРУ с мячом на развитие скорости и ловкости. Подведение итогов.	2	
IV четверть			
30	История волейбола. Техника безопасности на подвижных играх с мячом. Правила игры. Техника передачи, подачи мяча.	2	

31	Подача мяча. Силовая тренировка на развитие силы мышц рук с использованием набивного мяча (2 кг).	2	
32	Перемещения волейболиста. Специальные беговые упражнения на месте и в движении. Комплекс ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
33	Техника подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Комплекс ОРУ на развитие точности и ловкости.	2	
34	Техника подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Комплекс ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
35	Подача мяча. Комплекс ОРУ с мячом на развитие силы и ловкости.	2	
36	Подведение итогов. Рекомендации по выполнению упражнений на летних каникулах.	2	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
2. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: книга для учителей/ Е.С. Черник. - М.: просвещение, 1992.- 128с.
3. Елисеева Т.П., Федорова О.Н. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Волейбол.: учеб.-метод. Пособие. – СПб.: Арт-Экспресс, 2017. – 65 с.
4. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с
5. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002-176с.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб.заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.

Показания и противопоказания к занятиям.

Как и любые физические нагрузки, занятия ОФП имеют свои показания и противопоказания.

Поэтому перед началом занятий важно проконсультироваться с врачом.

Показания к занятиям ОФП:

- недостаточная физическая активность в повседневной жизни;
- сниженный мышечный тонус;
- необходимость общего оздоровления и закаливания организма;
- ослабленный иммунитет и профилактика различных заболеваний;
- стрессы, раздражительность и повышенная психоэмоциональная утомляемость;
- избыточный вес или ожирение начальной стадии.

Противопоказания к занятиям ОФП:

- заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- острый период хронических или инфекционных болезней;
- онкологические заболевания и тяжёлые формы сахарного диабета;
- тахикардия и частые приступы стенокардии.

Важно обратить внимание на то, что на занятиях ОФП предусмотрена высокая физическая нагрузка, поэтому если даже вы абсолютно здоровы, на протяжении всего занятия прислушивайтесь к своему состоянию.

Боли в области сердца или за грудиной, чувство недостатка кислорода, сильная одышка, головокружение, тошнота, слабость, головная боль, внезапность ухудшения самочувствия означают, что тренировку необходимо прекратить.

Основы техники безопасности.

На занятиях ОФП безопасность обеспечивается следующими факторами:

Внешние:

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (проветриваемое помещение, специальное покрытие);
- безопасный спортивный инвентарь;
- соответствующая занятиям комфортная спортивная одежда и обувь; — квалифицированный преподаватель.

Внутренние:

- отсутствие недомоганий, болезненного состояния и заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- отсутствие травм или медицинское заключение о восстановлении после травм;
- правильная техника движения;
- соблюдение рекомендаций по систематичности занятий и величине двигательной нагрузки.