

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 56»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
протокол №12 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ «Лицей № 56»
№192к «30» августа 2021 г.

Рабочая программа «Общая физическая подготовка (ОФП)»
(Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивные игры. Баскетбол»)

Составитель: Фетисов Дмитрий Агеевич,
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа «Общая физическая подготовка (ОФП)» (далее программа) ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, стремления к развитию физических и волевых качеств

В современном мире актуальной становится необходимость увеличения двигательной активности школьников, их гармоничного развития. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Занятия в объединении дополнительного образования являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, прививают навыки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Программа предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объёмом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных.

Форма проведения учебных занятий - групповая. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов. Программа представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для детей в возрасте от 10 до 13 лет. Численность группы в среднем 12-15 человек.

Цель программы: создание условий для развития у обучающихся общих физических качеств.

Задачи:

- содействовать гармоническому физическому развитию учащихся, организации оптимального двигательного режима, необходимого для сохранения и укрепления здоровья и достижения высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- формировать у учащихся необходимые теоретические знания в области физической культуры, а также навыки и устойчивые привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использованию средств физической культуры и спорта в повседневной жизни;

- создавать условия для развития и совершенствования физических качеств, двигательных навыков и психологических функций организма учащихся;

- создавать условия для спортивного совершенствования;

- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие *методы обучения*:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

В результате обучения по программе обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки:

- применять теоретические знания на практике;
- правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- выполнять нормативы по спортивным дисциплинам;
- правильное оценивание чужих теоретических, тактических, тактических, технических действий;

В качестве личностных результатов обучающиеся смогут продемонстрировать:

- положительное отношение к здоровому образу жизни;
- лидерские качества.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Техника безопасности во время занятий	1	1		опрос
2. Спортивная разминка – 4 часа					
2.1	Комплексы упражнения для проведения разминки	2		2	Практическое занятие
2.2.	Упражнения на развитие физических качеств	2		2	Практическое занятие
3. Легкая атлетика – 6 часов					
3.1	Техника бега	2		2	Контрольные упражнения
3.2.	Техника прыжка с места	2		2	Контрольные упражнения
3.3	Техника прыжка с разбега	2		2	Контрольные упражнения

					ия
4. Гимнастика – 6 часов					
4.1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	3	1	2	опрос
4.2.	Техника выполнения различных кувырков	3		3	Контроль ные упражнений
1	Итого по программе	17	2	15	

Содержание программы

1. Техника безопасности во время занятий.
2. Общая физическая подготовка. Основные комплексы упражнений для проведения разминки. Упражнения для развития общих физических параметров – ловкости, выносливости, силы, быстроты, гибкости.
3. Выполнение основных упражнений легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника бега с высокого старта. Техника эстафетного бега. Техника прыжка в высоту и в длину с места. Техника прыжков с устойчивым приземлением. Техника разбега, правильное отталкивание, устойчивое приземление. Техника прыжков на горку матов.
4. Выполнение основных упражнений гимнастики. Техника безопасности во время занятий по гимнастике. Осмотр инвентаря, страховка и самостраховка, правильное техническое выполнение упражнений. Кувырок вперед, из положения упор присев, стоя прогнувшись, с 1 или 2 шагов разбега. Кувырок назад, в группировке, с прямыми ногами, в стойку ноги врозь. Кувырок с 1, 2, 3, шагов разбега, отталкивание с двух ног, постепенно увеличивается длина кувырка.