**Дополнительная**

**общеобразовательная программа**

**физкультурно-спортивной**

**направленности**

**«Общефизическая подготовка»**

**Срок реализации 1 год**

**Возраст 15-17 лет**

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана для реализации в СПО. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

* соответствие с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в профессиональном образовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействием 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 физкуль-турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Обоснование необходимости программы.**

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающихся представляет собой критерий качества современного образования.

* связи с ухудшением состояния здоровья обучающихся охрана и укрепление здоровья подростков является одним из основных направлений в деятельности колледжа.

Причинами ухудшения состояния здоровья являются:

* несоответствие системы обучения гигиеническим нормативам;
* перегрузка учебных программ;
* ухудшение экологической обстановки;
* недостаточное или несбалансированное питание;
* стрессовые воздействия;
* распространение нездоровых привычек.
* связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в колледже с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности студента. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры, дополняя его с учетом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физическoгo воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

 В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

**Цели и задачи программы**

*Цель Программы:* сформировать творческую,стремящуюся ксохранению физического, психического и нравственного здоровья личность обучающегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие *задачи*:

 **Оздоровительные:**

* укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* укреплять и развивать организм;
* снимать физическую и умственную усталость

**Образовательные:**

* ознакомить с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни

 **Развивающие:**

* развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать профессионально-прикладные, жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

 **Воспитательные:**

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Возраст обучающихся:** 15-17лет

**Срок реализации программы:** 1год

**Режим занятий:** программафизкультурно-спортивной направленности рассчитана на 38 учебных недель (1 раз в неделю).

**Содержание программного материала**

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Гимнастика:** Строевые,общеразвивающие упражнения,преодолениеполосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

***Спортивные игры:***

Баскетбол . Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол . Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения;

передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

 Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини - футбол ). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

**ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Место проведения:**

* Спортивная площадка;
* Класс (для теоретических занятий);
* Спортивный зал.

**Инвентарь:**

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Скакалки;
* Теннисные мячи;
* Малые мячи;
* Гимнастическая стенка;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Секундомер;
* Маты;
* Ракетки;
* Обручи.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* дни здоровья;
* эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Организационно-методические рекомендации**

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Расписание занятий:

Среда.

Занятия в объединении позволяют:

* максимально поднять уровень физического здоровья;
* развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
* развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
* сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

**Ожидаемые результаты.**

* осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
* понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
* повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
* воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

**Должны знать:**

* историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
* способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
* основы правильного питания;
* правила спортивных игр;
* правила организации соревнований;
* правила самостоятельного выполнения упражнений.

**Уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

* группироваться;
* использовать различные тактические действия;
* владеть техникой игры перемещений во время игры;
* использовать страховку и самостраховку;
* использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

**Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
* взаимоконтроль;
* самоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков;
* контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности обучающихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся

* учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Группа ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № |  |  | Вид программного материала |  |  | Кол-во |  |
|  |  |  |  |  | часов |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  | Основы знаний |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  | Способы физкультурной |  |  |  |
|  |  |  |  | деятельности |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  | Легкая атлетика | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  | Спортивные игры: | 8 |  |
|  |  |  |  | футбол |  |  |  |
| 5 |  |  | Спортивные игры: волейбол | 8 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  | Спортивные игры: баскетбол | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  | Гимнастика с элементами | 6 |  |
|  |  |  |  | акробатики |  |  |  |
|  |  |  |  | Всего: |  | 38 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

Группа ОФП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиеразделапрограммы | Тема занятия(элементы содержания). | Количествочасов всего |
|
|
|
| 1. | Легкаяатлетика.1. | 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета | 4 |
|
|
|
|
| 2. | 2. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета |
|
| 3. | 3. Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание. |
|
|
|
| 4 | Специальные беговые упражнения, бег на 30 м,челночный бег 3\*10м, развитие скоростных качеств. |
|
|
| 2. | Спортивныеигры:Футбол.5. | 1. О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе. | 8 |
|
|
|
| 6. | 2..Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) |
|
|
|
| 7. | 3.Подводящие упражнения для освоения техники ведениямяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча. |
|
|
|
|
| 8. | 4.Основные правила игры. Техника ведения мяча (попрямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега. |
|
|
| 9. | 5. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук. |
|
| 10. | 6. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча.Выбивания. Перехват |
|
|
|
| 11. | 7.Удар внутренней стороной стопы. Бег на средниедистанции Технические приемы в футболе. |
|
| 12. | 8.Бег на месте с высоким подниманием бедра и опоройруками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра. |
|
|
|
|
| 3 | Гимнастика.13. | 1. Техника безопасности. Прыжки через скакалку.Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом.Подтягивание.(у) | 6 |
|
|
| 14. | 2. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. Приседание на 1 ноге |
|
|
| 15. | 3.О.Р.У.на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения ввисах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?).Физическая нагрузка. |
|
|
|
|
|
| 16. | 4. О.Р. У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета.Игры. Закаливание |
|
|
|
| 17 | Кувырки вперед, назад, стоика на руках, полоса препятствий. Развитие силы, координации. |
|
|
| 18 | Опорный прыжок. Развитие гибкости, эстафета, проведение подвижной игры |
| 4 | Спортивныеигры:Волейбол19. | 1.-Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4\*9м.(у) | 8 |
| 20. | 2.Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу .Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 21. | 3. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Приеммяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 22. | 4. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Приеммяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола |
| 23. | 5.Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямаяподача. |
| 24. | 6.Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |
| 25. | 7.Передача мяча сверху. Нижняя прямая,боковая подача. |
| 26. | 8.Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |
| 5 | Спортивныеигры:Баскетбол27. | 1.Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами | 8 |
| 28. | 2.Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановкидвумя шагами бросок в кольцо.Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол |
| 29. | 3 Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой,передачей двумя руками от груди |
| 30. | 4. Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: отгуди, головы, от плеча.. Поднимание туловища. |
| 31. | 5. Ведение мяча с изменениемнаправления. Совершенствовать передачи мяча. Игра вбаскетбол.2\*2 |
| 32. | 6. Ведение мяча с изменениемнаправления. Совершенствовать передачи мяча .Игра вмини-баскетбол..3\*3, |
| 33. | 7.Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок вкольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырываниеи выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. |
| 34. | 8..Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. |
| 6 | Легкаяатлетика35. | 1. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета. | 4 |
| 36. | 2. Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание |
| 37. | 3. О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол. |
| 38 | Специальные беговые упр. Развитие выносливости бег до15 мин. Эстафеты. |

**Учебные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **курс** | **Контрольные упражнения** |  | **юноши** |  | **девушки** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **«5»** | **«4»** |  | **«5»** | **«4»** | **«3»** |  |
|  |  | **«3»** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Прыжки в высоту с разбега | 135 | 125 | 115 | 120 | 115 | 105 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 100м с низкого старта | 14.5 | 14.9 | 15.5 | 16.5 | 17.0 | 17.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега | 440 | 400 | 340 | 360 | 340 | 300 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание гранаты 500г; 700 | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 2000м; 3000м | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки через скакалку за 1 мин | 130 | 120 | 115 | 135 | 125 | 120 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Прыжки в высоту с разбега | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 100м с низкого старта | 14.2 | 14.5 | 15.0 | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега | 460 | 420 | 370 | 380 | 340 | 310 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание гранаты 500г; 700 | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 2000м: 3000м | 13.0 | 15.0 | 16.30 | 10.0 | 11.3 | 12.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки через скакалку за 1 мин | 135 | 125 | 120 | 140 | 130 | 125 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |