

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования детей  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Россонь»

ПРИНЯТ  
На заседании педагогического  
совета ГБОУ ДОД ДООЦ  
«Россонь»  
Протокол № 10 от 29.12.2015г.



УТВЕРЖДЕН  
Директором  
ГБОУ ДОД ДООЦ «Россонь»  
«29» декабря 2015 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ОФП»

(физкультурно- спортивная направленность)

возраст обучающихся 8-16 лет

продолжительность освоения программы – 1 смена

Составитель: Юркевич Е.М.

Инструктор по физической культуре

город Кингисепп

2015 год

## Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в лагере «Россонь» на протяжении одной смены. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа кружка рассчитана на детей 6-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение детьми контрольных нормативов, участие в соревнованиях.



*Основная направленность* программы – физкультурно-спортивная.

**Цель программы:** Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья детей;
- привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- содействие развитию физических качеств;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки;
- закаливание организма;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Данная программа ориентирована на детей **от 6 до 18 лет.**

Срок реализации программы - **1 смена.**

### **Организация работы**

В группе занимаются и мальчики и девочки. *Количественный состав* 20 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. *Занятия проходят* 6 раз в неделю.

*Место занятий:* спортивный зал, открытые площадки для игровых видов спорта, спортивный городок.

Программой предусмотрено преимущественно урочная **форма организации** занятий с детьми (практические и теоретические занятия), однако некоторые темы допускают организацию неурочной формы, например, праздников, соревнований, мастер-классов, посещение спортивных мероприятий, кроме того рекомендуется оформление стенгазет и

фотоотчетов о достижениях обучающихся.

На занятиях применяют различные методы изложения учебного материала: метод слова, наглядный, практический и комбинированный методы. Исходя из конкретных задач урока, особенностей учебного материала и индивидуальных особенностей занимающихся, педагог применяет индивидуальный или групповой способы организации процесса обучения. С целью совершенствования двигательных способностей и функциональной тренировки организма применяются игровой, соревновательный и круговой методы тренировки.

#### **Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:**

На протяжении реализации программы предусмотрен предварительный. Текущий и итоговый контроль достижений занимающихся. Контроль основан на выполнении тестов констатирующих двигательную подготовленность занимающихся.

Тест 1. Гибкость. Занимающийся выполняет наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Фиксируется индивидуальный результат в сантиметрах.

Тест 2. Сила мышц брюшного пресса. И.п: лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Фиксируется количество подниманий туловища за 1 минуту.

Тест 3. Сила мышц спины. И.п.: лежа на животе, руки за голову, ноги зафиксированы партнером. Регистрируется количество подниманий туловища.

Тест 4. Сила мышц ног. Упражнение «Пистолетик». Результат оценивается по количеству выполненных приседаний на каждой ноге.

Тест 6. Быстрота. Челночный бег 4\*30 м. Фиксируется время преодоления дистанции.

#### **Ожидаемый результат**

В результате регулярного посещения занятий воспитанники должны **повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения** по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Так же дети должны уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. У детей должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для подростков, у них должно сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его

индивидуальных качеств и запросов. Занимающиеся будут **знать/ понимать**: правила безопасного поведения на занятиях и соревнованиях; правила выполнения базовых движений.

### Тематический план по ОФП

Темы	Количество часов	
	Теория	Практика
Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП	1	
Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости: Бег вокруг конусов, скакалки, передача мяча друг другу, броски мяча в кольцо.		2
Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств: стометровка, 500 метров на полную выкладку, силовая эстафета, скакалка.		2
Упражнения и игры на развитие ловкости: передача мяча (волейбол), метание биты (городки), набивание мяча (футбол), броски в кольцо (баскетбол).		2
Командные игры: Футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, городки		11
<b>Итого: 18 часов</b>	<b>1</b>	<b>17</b>

### Содержание программы

**Тема 1.** Правила самостоятельных занятий. Основные сведения из анатомии и физиологии организма человека. Правила выполнения упражнений. Особенности проведения «разминки». Правила регулирования нагрузки на занятиях. Контроль и самоконтроль на занятиях ОФП.

**Тема 2 .** Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости. Упражнения с перебежками, бегом на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления и скорости перемещения. Подвижные игры: «Третий лишний», «Круговая лапта», «Салки», «Салки с мячом» и т.п., а также игровые упражнения и эстафеты.

Бег вокруг конусов, скакалки, передача мяча друг другу, броски мяча в кольцо.

**Тема 3.** Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», дальний прыжок», «Скок-поскок», «Чехарда», «Дальний бросок», «Лапта» и проч.

Бег на 100 и 500 метров, силовая эстафета в форме полосы препятствий, включающей перепрыгивание препятствий, перелезание, подлезание. Прыжки через скакалку.

**Тема 4.** Упражнения и игры на развитие ловкости. Полоса препятствий с изменением направления движения, метанием, преодолением препятствий. Метание по неподвижной и движущейся цели, метание в вертикальную и горизонтальную цель. Упражнения на равновесие: передвижение по узкой опоре, передвижение по узкой и высокой опоре (бревно),

изменение положения тела на высокой опоре, повороты. Прыжки. Игры: «Казачьи разбойники», «Круговая эстафета», «Пятнашки парами», «Выше ноги от земли», «Цепочка».

Передача мяча (волейбол), метание биты (городки), набивание мяча (футбол), броски в кольцо (баскетбол).

**Тема 5.** Командные игры: Футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, бадминтон, городки.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для выполнения программы необходимы следующие условия:

- Площадка, удовлетворяющая требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02);
- мячи теннисные;
- секундомер;
- фишки разметочные;
- скакалки, утяжелители, гантели;
- скамейка гимнастическая;
- бревно гимнастическое;
- индивидуальная спортивная форма, обувь, полотенце.

#### **Список используемой литературы:**

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2003.
2. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М:Дрофа, 2006. С. – 331
3. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры в школе. – М: Издательство НЦ ЭНАС,2006. С. – 271