

**БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж»**

Утверждаю:

Директор БПОУ ОО

«Болховский педагогический колледж»



С. М. Полякова

«    » 20\_\_ г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
Кружок: «Общая физическая подготовка»**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Иванушкин В. И. –

преподаватель физ. воспитания

Болхов, 2018 г.

## **Рабочая программа кружка ОФП**

(общей физической подготовки)

детей 15- 17 лет.

Срок реализации: один год.

### **Пояснительная записка.**

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «ОФП» в образовательный процесс.

### **Цель программы:**

- общее физическое развитие учащихся;
- укрепление здоровья и закаливание;
- формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ, инструкторских навыков.

### **Задачи:**

- развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в соревновательной деятельности;
- физическое развитие обучающихся, активное включение их в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.

Программа кружка предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий — дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, 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. Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, куда включаются общеразвивающие упражнения; основной, в которой выполняются упражнения из разных разделов программы (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры); заключительной, где подводятся итоги занятия и объявляется домашнее задание.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями.

Спортивные соревнования в кружке проводятся в соответствии с планом колледжных и районных соревнований.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой и судейства соревнований.

Здоровьесберегающая и образовательная деятельность могут и должны работать по принципу взаимодополнения. Остальные принципы будут являться производными.

Программа адресована подросткам переходного периода, раннего юношеского возраста 15-17 лет.

Состав группы постоянный, набор свободный, без конкурсной основы. Число обучающихся – 15 человек

#### **Режим занятий.**

Программа предусматривает 34 часа в год, 1 час в неделю. Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

#### **В процессе занятий по программе обучающийся должен:**

- овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- уметь использовать знания в соревновательной деятельности;
- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

В результате занятий должны быть развиты основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также достигнуты личностные результаты: способность к саморазвитию и самоопределению,

способность ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

Способом проверки общей физической подготовки учащихся станет ежегодный мониторинг физического развития студентов, колледжные и районные соревнования.

### **Кадровое обеспечение программы:**

Иванушкин Владимир Иванович – преподаватель физической культуры, Требования к педагогам по ОФП.

1. Преподавателю необходимо владеть терминологией.
2. На занятиях очень важно уметь правильно объяснить и показать нужное упражнение.
3. Педагог должен владеть правильной методикой обучения базовым упражнениям.
4. После выполнения упражнений высокой интенсивности необходима заминка.
5. После партерных упражнений подниматься с пола постепенно: пройтись по залу, чтобы восстановить обычное кровообращение.
6. Подбирать упражнения и регулировать нагрузку в зависимости от функционального состояния и предшествующей работы занимающихся, чередовать напряжение и расслабление психомышечной системы во время занятий.
7. При плохом самочувствии и необычных симптомах необходимо прекратить занятия и обратиться к врачу.

## 2. Учебно — тематический план.

(1 час в неделю, 34 часа в год)

№	Наименование темы	всего	теорет.	пр. з.
1	Физическая культура и спорт	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
	ОФП			
4	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	-	1
5	Общеразвивающие упражнения с партнёром	1	-	1
	Гиревой спорт			
6	Техника выполнения приёмов	1	1	
7-14	Техника выполнения рывка с гирей 16 кг.	8	-	8
15-22	Техника выполнения толчка с гирей 16 кг.	8	-	8
23-24	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2
	Армспорт		-	
25	Техника безопасности. Основные хваты и положения за столом	1	1	1
26-30	Приёмы борьбы	5		5
31-34	Отработка техники борьбы и технических приёмов	2		2
35-36	Контрольные испытания, соревнования	2		2
	Итого	34	4	30

### Методическое обеспечение.

В ходе занятий применяются методы: объяснительный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический. В ходе практических занятий обучающиеся выполняют практические задания по пройденным темам, сначала под наблюдением преподавателя, а затем самостоятельно. После выполнения задания производится разбор ошибок.

**Материально-техническое обеспечение.** Для реализации данной программы требуется спортивный инвентарь: мячи набивные, гири, гантели, штанга, силовые тренажеры

**3. Способы и формы работы с детьми: групповые практические:** игры и соревнования; теоретические занятия (4 часа): беседы, тесты.

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

#### **4. Список литературы**

1. Программа А.П.Матвеева «Физическая культура, 5-11 классы» — М.: Просвещение, 2007.
2. Л.В. Былеева. Подвижные игры. — М., 1974
3. Ю.И.Портных. Спортивные игры. — М., 1974.
4. Оборонно-спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. — М.: Просвещение, 1976.
5. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
6. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"