

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5
«Центр современных индустриальных технологий»

РАССМОТРЕНО
Координационно-
методическим советом
МАОУ СОШ №5
«Центр ИнТех»

Протокол № 4
от «1» июля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем
директора
по УВР
Павлова О.М.
ФИО

Протокол № 4
от «1» июля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 434
от «15» июля 2024 г.

МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФИ ПРО»**

**Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок обучения: 1 год**

г. Рассказово
2024 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа № 5 центр современных индустриальных технологий
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП ПРО»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Девальд Алина Геннадьевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53(ч. I), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	углубленный
4.5. Вид программы	модифицированная
4.6. Возраст учащихся по программе	12 – 17 лет
4.7. Продолжительность обучения	4 года

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе программы «Физическая культура»
В.И. Лях

Уровни освоения: углубленный.

Направленность программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Актуальность программы

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Общая физическая подготовка является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как ОФППРО может привести в хорошую физическую форму. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительного образования путем включения учащихся среднего звена в двигательную активность и кардио-тренировки через систему ОФП ПРО.

ОФП — это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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.

Педагогическая целесообразность

Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП ПРО на основе современных научных данных и практического опыта тренера и является отображением единства теории и практики, а также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Особенностью данной программы является изучение новых технико-тактических действий и приёмов с применением современных методических приёмов для достижения более высокого результата.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП ПРО» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 12–17 лет.

Условия набора учащихся

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 6-11-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Количество учащихся

Количество учащихся в соответствии с Уставом учреждения и нормам СанПиНа: в группе 15 - 20 человек. –

Объём и срок освоения программы

Программа «ОФП ПРО» рассчитана на 108 часов в год.

После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям Государственного стандарта.

Задачи:

Образовательные:

-развитие общей и специальной физической подготовки детей и подростков;

-выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в ОФП.

Воспитательные:

-воспитание у обучающихся убеждённости в необходимости регулярно заниматься спортом.

Развивающие:

-повышение уровня развития основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация, ловкость.

-совершенствование спортивного мастерства обучающихся – спортсменов.

Оздоровительные:

-Повышение защитных функций организма, устойчивости к заболеваниям, стрессам и псих. напряжениям.

1.3. Содержание программы

Темы планирования повторяются на каждом году обучения, но содержание программы расширяется и усложняется.

1-2 год обучения

№ занятия	Дата	Тема занятия	Количество часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть	Практическая часть
1		Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в ОФП.	5	Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях по ОФП.	ОРУ на месте без предметов.
2		Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	5	Техника безопасности при занятиях на улице. Предупреждение травм	ОРУ на месте и с продвижением вперед.
3		Общеразвивающие упражнения без предметов	5	Роль, значение и польза спорта для здоровья. Самоконтроль при физических занятиях.	Беговые упражнения. ОРУ.
4		Общеразвивающие упражнения с предметами	5	Режим дня, его значение.	ОРУ на месте с баскетбольным мячом. Игры на внимание «Запрещенное движение».
5		Обучение (совершенствование техники бега	5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена.	Оздоровительный бег. ОРУ. Игра «Салки»
6		Элементы строевых упражнений	5	ЗОЖ -виды закаливания.	Строевые упражнения: основная

		й. Тестирован ие ОФП.			стойка, построение в шеренгу, круг.
7		Бег на средние дистанции до 300 м. интервальн о с шагом.	5	ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке.	Игра на внимание «Запрещенное движение»
8		Бег в равномерно м темпе до 500 м. интервальн о с шагом.	5	ЗОЖ -виды закаливания.	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.
9		Общеразви вающие упражнени я с партнёром. Дыхательна я гимнастика.	5	Предупрежде ние спорт, травм на занятиях.	Прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения.
10		Бег в равномерно м темпе интервальн о с шагом.	5	Предупрежде ние спорт, травм на занятиях.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижные игры «Третий лишний»,
11		Разминка. Развитие выносливос ти (общей и специально й)3-5 сетов. Растяжка.	5	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале	Игры с бегом «Лапта».
12		Разминка на выносливос ть. Развитие специально й выносливос	5	Уход за инвентарем. Атлетический инвентарь.	Бег на скорость по технике. Бросок набивного мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.

		ти. 3-5 сетов. Укрепление прямой мышцы бедра. Растяжка.			
13		Разминка на выносливость. Развитие общей выносливости. 3-5 сетов. Укрепление латеральной широчайшей мышцы бедра. Растяжка.	4	Гигиена на занятиях легкой атлетикой.	Игры на внимание «Пустое место». Подвижные игры «Третий лишний».
14		Разминка на выносливость. Развитие специальной выносливости. 3-5 сетов. Укрепление медиальной широчайшей мышцы бедра. Растяжка.	4	Гигиена одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом.	Бег на скорость по технике. Игры с бегом «Лапта».
15		Разминка на выносливость. Развитие	4	Ориентация в своей системе знаний: отличать	Бег из разных исходных положений.

		<p>общей выносливости. 3-5 сетов.</p> <p>Укрепление длинной проводящей мышцы бедра.</p> <p>Растяжка.</p>		<p>новое от уже известного;</p>	
16		<p>Разминка на выносливость.</p> <p>Развитие специальной выносливости. 3-5 сетов.</p> <p>Укрепление икроножной мышцы.</p> <p>Растяжка.</p>	4	<p>Правила контроля за физической нагрузкой.</p>	<p>Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы.</p>
17		<p>Разминка.</p> <p>Контрольные испытания по итогам 1 четверти</p>	4		<p>Упражнения для скоростных качеств. Игры с элементами упражнений на выносливость.</p>
18		<p>Разминка.</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Развитие общей силы.</p> <p>Укрепление костного корсета.</p>	4	<p>Правила безопасного поведения на занятиях в зале. Правила обращения с инвентарем.</p>	
19		<p>Разминка на развитие силы.</p> <p>Укрепление кисти</p>	4	<p>Знакомство с силовой подготовкой.</p>	<p>ОРУ с предметом.</p> <p>Упражнения на гимнастически</p>

		+силы хвата. Растяжка..			х колец, брусьяр.
20		Разминка на развитие силы. Укрепление трёхглавой мышцы плеча (средняя головка). Растяжка.	4	Уход за инвентарем.	Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
21		Разминка на развитие силы. Укрепление трёхглавой мышцы плеча (нижняя головка). Растяжка.	4		Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
22		Упражнения направленные на развитие ловкости.	4		Игры на внимание «Пустое место».
23		Разминка на развитие силы. Укрепление двуглавой мышцы плеча. Растяжка.	4		Освоение акробатических упражнений.
24		Разминка на развитие силы. Укрепление плечелучев	4		Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных

		ой мышцы. Растяжка.			тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
25		Разминка на развитие силы. Укрепление мышц предплечья. Растяжка.	4		Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
26		Разминка на развитие силы. Укрепление дельтовидных мышц(тыльная головка). Растяжка.	4		ОРУ. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
27		Разминка на развитие силы. Укрепление трапециевидной мышцы (верхней). Растяжка.	4		ОРУ. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
28		Разминка на развитие силы. Укрепление трапециевидной мышцы (средней). Растяжка.	4		ОРУ на тренажерах. упражнения на гимнастических ковриках.

29		Разминка на развитие силы. Укрепление трапециевидной мышцы (нижней). Растяжка.	4		Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
30		Разминка. Контрольные испытания по итогам 2 четверти	4		Контрольные соревнования
31		Разминка. Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости. Укрепление костного корсета + грудных, поясничных и мышц пресса.	4		Упражнения на гимнастических ковриках. Вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивания, вис на шведской стенке, упоры на шведской стенке.
32		Разминка . Укрепление малой круглой мышцы спины. Растяжка.	4		Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
33		Разминка. Укрепление большой круглой мышцы спины. Растяжка.	4		Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
34		Разминка. Укрепление	4		

		надостной мышцы. Растяжка.			
35		Разминка. Укреплени й передней зубчатой мышцы. Растяжка.	4		Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
36		Разминка. Укрепление мышц пресса (прямая линия живота). Растяжка.	4		ОРУ на гимнастическо мковрике с метболом, фитболом. Висы на шведской лестнице. Прыжки через скакалку.
37		Разминка. Укрепление мышц пресса (белая линия). Растяжка.	4		ОРУ на гимнастическо м коврике с метболом, фитболом. Висы на шведской лестнице. Прыжки через скакалку.
38		Разминка. Укрепление мышц пресса (косая наружная мышца живота)Рас тяжка.	4		ОРУ на гимнастическо м коврике с метболом, фитболом. Висы на шведской лестнице.
39		Разминка. Укрепление мышц спины (таза,	4		ОРУ на гимнастическо м коврике.

		поясница). Растяжка.			Комплекс упражнений на осанку.
40		Разминка. Укрепление мышц спины (широчайш ая мышца спины). Растяжка.	4		Круговая тренировка на тренажерах.
41		Разминка. Укрепление позвоночни ка. Растяжка.	4		ОРУ на гимнастическо м коврике. Круговая тренировка на тренажерах.
42		Разминка. Контрольн ые испытания по итогам 3 четверти	4		Контрольные соревнования
43		Разминка. Инструкта ж по ТБ. Развитие координаци и. Укрепление костного корсета.	4		ОРУ на координацию.. Упражнения на тренажерах.
44		Разминка. Укрепление подвздошн о- поясничной мышцы бедра. Развитие динамики. Упражнени я для укрепления	4		ОРУ с собственным весом. Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах.

		голени. Растяжка			
45		Разминка. Укрепление длинной приводяще й мышцы бедр. Развитие статики. Упражнени я для укрепления голени. Растяжка.	4		ОРУ с собственным весом. Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах.
46		Разминка. Укрепление тонкой мышцы бедр. Развитие координаци онных способност ей через стандартно- повторный метод. Растяжка.	4		Комбинация ОРУ различной координационн ой сложности. Упражнения на беговой дорожке.
47		Разминка. Укрепление гребенчато вой мышцы бедр. Развитие координаци онных способност ей через вариативны й метод. Растяжка.	4		Комбинация ОРУ различной координационн ой сложности. Упражнения на беговой дорожке.
48		Разминка. Укрепление	4		Упражнения для развития

		портняжно й мышцы бедр. Развитие координаци онных способност ей через игровой метод. Растяжка.			ФК. Занятия на тренажерах.
49		Разминка. Укрепление нижнего удерживате ля сухожилий- разгибателе й голени. Развитие координаци онных способност ей через соревноват ельный метод. Растяжка	4		Различные подводящие упражнения с гирями и штангой. ОРУ на гимнастическо м коврике.
50		Разминка. Контрольн ые испытания по итогам пройденног о курса за весь год	4		Мониторинг достижений индивидуальны х качеств.
51		Восстанови тельный тренинг, упражнени я на гибкость. Подведение итогов	4		Контрольные соревнования.

		работы секции. Анализ, обсуждение , перспектив ы.			
ИТОГ			216		

3-4 год обучения

№ занятия	Дата	Тема занятия	Количество часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть	Практическая часть
1		Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в ОФП.	3	Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок Меры безопасности	ОРУ. СБУ. Кардио-тренинг. Гимнастика.
2		Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	3	Биомеханика движений.	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.
3		Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	3	Организм человека, как единая биологическая система.	ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением.
4		Освоение двигательных навыков.	3	Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.

5		Кардио-тренировка.	3	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.	Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг
6		Кардио-тренировка.	3	Мышцы. Виды мышц.	Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг
7		Базовые упражнения с собственным весом	3	Классификация мышц по расположению.	Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
8		Базовые упражнения с собственным весом	3	Мышцы конечностей	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
9		Калистеника	3	Мышцы туловища.	Упражнения на турнике, брусьях.
10		Калистеника	3	Скелет человека	Упражнения на турнике, брусьях. Силовой комплекс.
11		Калистеника	3	Скелет человека	Упражнения на турнике, брусьях. Силовой комплекс. Стретчинг
12		Скоростно-силовая тренировка	3	Физические качества. Скорость.	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-

					лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
13		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Сила	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
14		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Выносливость	Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
15		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Гибкость.	Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
16		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Координация.	Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
17		Кардио-тренинг	2	Понятия о гигиене.	Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений
18		Кардио-тренинг	2	Значение гигиенических требований	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс.

				и норм для организма.	Скакалка.
19		Кардио-тренинг	2	Развитие двигательных способностей	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка.
20		Скоростно-силовая тренировка с легкоатлетическим уклоном	2	Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Техника бега.	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
21		Скоростно-силовая тренировка с легкоатлетическим уклоном	2		СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
22		Скоростно-силовая тренировка с легкоатлетическим уклоном	2	Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
23		Скоростно-силовая тренировка с легкоатлетическим уклоном	2	Прыжок в длину с мета. Техника выполнения.	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.
24		Скоростно-силовая тренировка	2	Прыжок в длину с разбега.	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.

25		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Выносливость. Виды. Особенности развития.	Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма) Стретчинг.
26		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Силовая выносливость.	Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг.
27		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Скоростная выносливость.	Интервальный тренинг. Спринт в упряжке. Анаэробная нагрузка. Упражнения на расслабление и восстановление.
28		Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела.	2	Особенности развития силовых способностей.	Силовой комплекс упражнений. Техника выполнения упражнений.
29		Силовая тренировка	2		Присед, выпады, бёрпи, сетапы.
30		Силовая тренировка	2	Статические положения тела.	Кроссфит комплекс. Комплекс планок.
31		Скоростно-силовая тренировка	2	Восстановление.	Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.
32		Скоростно-силовая тренировка	2		Кроссфит комплекс.

					Трестер. Молот. ОРУ. Гимнастика.
33		Кардио- тренинг	2	Тест Купера	Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика
34		Кардио- тренинг	2	Функциональ ная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	Круговая тренировка. Упражнения на восстановление
35		Кардио- тренинг	2		Круговая тренировка. Упражнения на восстановление
36		Калистеник а	2	Режим дня	Упражнения на гимнастически х снарядах. (брусья, перекладина, кольца)
37		Калистеник а	2	Адаптация к физическим упражнениям.	Упражнения на гимнастически х снарядах. (брусья, перекладина, кольца) Гимнастика.
38		Калистеник а	2		Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.
39		Калистеник а	2	Закаливание	Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.

40		Силовая тренировка	2	Средства, принципы и методы закаливания.	Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.
41		Силовая тренировка	2	Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.
42		Силовая тренировка	2	Понятие гиподинамии, гипердинамии	Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации.
43		Функциональный Тренинг.	2		Круговая тренировка с весом собственного тела.
44		Кардио-тренировка.	2	Правильное питание. Диета.	Прыжковый комплекс со скакалкой. ОРУ.
45		Силовая тренировка	2	Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации.
46		Функциональный Тренинг.	2	Белки	Круговая тренировка с весом собственного тела.

47		Кардио-тренировка.	2	Углеводы	Прыжковый комплекс со скакалкой. ОРУ.
48		Гимнастика Акробатика	2	Жиры	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки.
49		Гимнастика Акробатика ОРУ	2	Витамины и Клетчатка.	Упражнения на гимнастических снарядах. Стойки, кувырки, перевороты.
50		Гимнастика Силовой комплекс.	2	Питьевой режим	Упражнения на гимнастических снарядах.
51		Гимнастика ОРУ. Силовой комплекс.	2	Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм.	Упражнения на гимнастических снарядах.
52		Скоростно-силовая тренировка	2		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
53		Скоростно-силовая тренировка	2	Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на

					развитие гибкости.
54		Скоростно-силовая тренировка	2		Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
55		Скоростно-силовая тренировка	2	Гарвардский степ тест	Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
56		Скоростно-силовая тренировка	2		Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
57		Комплекс «Cindi»	2	Здоровье человека и факторы, его определяющие.	5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний. Максимальное количество кругов за 20 минут.
58		Комплекс «Barbara»	2	Требования к организации Здорового Образа Жизни.	20 подтягиваний, 30 отжиманий, 40 подъемов на пресс, 50 приседаний. 5 кругов. 5-9 класс выполняет все пополам.
59		Комплекс «Karen»	2	Особенности, содержание и структура	Броски набивного мяча в цель.

				спортивной подготовки.	150/100/75. Комплекс ОРУ на фитболах
60		Комплекс «Nancy»	2	Самоконтроль . Способы и методы самоконтроля за функциональн ым состоянием организма.	Бег 400/200 м, присед со штангой/гантелями х 15 Упражнения на развитие гибкости
61		Комплекс «Chelsea»	2		5 Отжиманий, 10 приседай, 15 поднимание туловища.
62		Калистеник а	2	Процесс организации здорового образа жизни	Упражнения на гимнастически х снарядах. (брусья, перекладина, кольца) Гимнастика.
63		Калистеник а	2		Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.
64		Силовой тренинг.	2	Техника выполнения базовых силовых упражнений	Базовый упражнения с отягощениями. Присед. Становая. Жим.
65		Функциона льный комплекс упражнени й	2		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
66		Кардио-тренинг.	2		СБУ. Челночный бег.

					Парный спринт в упряжках. Кардиолесенка.
67		Силовой тренинг.	2	Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	Присед. Становая. Жим. Упражнения на расслабление мышц.
68		Функциональный комплекс упражнений	2		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
69		Кардиотренинг.	2	Методика составления индивидуальных программ	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардиолесенка.
70		Функциональный-тренинг. Командный комплекс.	2	Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом	Эстафетный командный комплекс «Cindi» Растяжка в парах. ОРУ.
71		Круговая тренировка без учета времени	2		Комплекс из 6 упражнений. ОРУ. Растяжка.
72		WOD с ограничением времени. (5/10/15м)	2		Подтягивания, прыжки на тумбы, поднимание туловища.

73		Тестовый тренинг.	2	Тестирование основных физических качеств.	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление
74		Кардио-тренинг.	2		СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.
75		Силовой тренинг.	2		Присед. Становая. Жим. Упражнения на расслабление мышц.
76		Функциональный комплекс упражнений	2		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
77		Скоростно-силовая тренировка	2		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
78		Скоростно-силовая тренировка	2	Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.

				возможностей организма	
79		Скоростно- силовая тренировка	2		Комплекс кардио- лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
80		Кардио- тренировка с легкоатлети- ческим уклоном.	2		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио- лесенка. Прыжковый комплекс.
81		Кардио- тренировка с легкоатлети- ческим уклоном.	2		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио- лесенка. Прыжковый комплекс.
82		Силовая тренировка. Сплит 1.	2	Сплит. Ноги- плечи.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
83		Кардио- тренировка с легкоатлети- ческим уклоном.	2		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио- лесенка. Прыжковый комплекс.
84		Силовая тренировка. Сплит 2.	2	Сплит. Спина- грудь.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.

85		Кардио- тренировка с легкоатлети- ческим уклоном.	2		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио- лесенка. Прыжковый комплекс.
86		Силовая тренировка. Сплит 3.	2	Сплит. Руки- пресс.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
87		Кардио- тренинг.	2	Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно- двигательного аппарата	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио- лесенка.
88		Гимнастика · Акробатика · ОРУ	2		Упражнения н а гимнастически х снарядах. Комплекс Стойки, кувырки, перевороты.
89		Гимнастика · Силовой комплекс.	2	Изменение показателей функциональн ого состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	Упражнения н а гимнастически х снарядах.
90		Гимнастика ·	2		Упражнения н а гимнастически х снарядах.

		ОРУ. Силовой комплекс.			
91		Скоростно- силовая тренировка без учета времени.	2		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио- лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
92		Скоростно- силовая тренировка	2	Функциональ- ная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	Спринт. Бег в упряжке. Работа с медболами. Упражнения на развитие гибкости.
93		Скоростно- силовая тренировка	2		Комплекс кардио- лесенка. Молот. Упражнения на развитие гибкости.
94		Скоростно- силовая тренировка	2		Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио- лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
95		Скоростно- силовая тренировка	2		Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио- лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
96		Круговая тренировка.	2	Учет половых и возрастных особенностей	Комплекс с чередованием скоростных и

				при занятиях физической культурой и спортом.	силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
97		Круговая тренировка.	2		Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
98		Круговая тренировка.	2		Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
99		Тестовый тренинг.	2	Тестирование основных физических качеств.	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление
100		Тестовый тренинг.	2	Тестирование основных физических качеств.	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление
101		Мини-турнир. Личный зачет.	2		ОРУ с отягощениями. Работа по времени.
102		Мини - Турнир. Командный зачет	2		Командный соревновательный комплекс на базе основных упражнений с весов собственного тела.

ИТОГ			216		
-------------	--	--	-----	--	--

Содержание программы «ОФП ПРО» строится на основе видов нагрузок и включает в себя следующее.

Гимнастика.

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения

- поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, кардиотренировки для повышения выносливости.

Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.

Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности.

Скоростно-силовые упражнения.

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной, двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах.

При этом данная группа упражнений может проводиться с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком), с преодолением внешних сопротивлений в максимальнобыстрых движениях, в упражнениях с

партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (набивные мячи, гантели, бодибары)

Подвижные игры.

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами является следующее:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации

2.1. Календарный учебный график

Проведение тренировок первого и последующих годов обучения с 1 сентября по 31 мая.

2.2. Условия реализации

Материально-техническое обеспечение программы

Место проведения:

Спортивная площадка;

Тренажерный зал;

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Футбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Канаты;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи;

Силовой тренажер;

Беговые дорожки;

Эллипсоид;

Бодибары;

Степперы;

Метболы;

Штанга.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с

подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции.

2.3. Формы аттестации

Основной формой аттестации является прохождение тестов. Вовремя зачёта каждый учащийся демонстрирует свои физические качества.

Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в городских соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) для обучающихся в секции «ОФП ПРО». Формы проверки результативности образовательного процесса: зачёт на знание теоретических вопросов; прохождение специализированных тестов.

2.5. Методическое обеспечение

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

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;

- праздники;

- соревнования;

- эстафеты;

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

2.6. Методические материалы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Практическое занятие, круговая тренировка	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод сопряженного воздействия, метод частичного регламентирования Групповой, поточный, повторный.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие, круговая тренировка	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод частичного	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

		регламентирования, фронтальный, игровой методы.	
Техническая подготовка.	Беседа, лекция, практическое занятие, круговая тренировка	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод частичного регламентирования	Контрольные упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, показ видеоматериала, посещение и участие в соревнованиях.	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод частичного регламентирования	Контрольные тесты, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований, показ видеоматериала	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы)	Опрос учащихся, тесты
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, городские, областные), Товарищеские встречи. Зачет.	Педагогический контроль Врачебный контроль	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. Мониторинг.

2.6. Список литературы

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.

2. П. К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.

3. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
4. А. И. Жилкин Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.
5. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". -2000. - 480 с.
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.
9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
10. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
11. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994