

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Лицей 1564

УТВЕРЖДАЮ

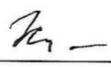
Директор



Т.В. Смирнова/
ФИО
Приказ № 48/1
от «05» 09 2016 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по МР

 /Карпунова Н.М./
ФИО

«29» 08 2016 г

РАССМОТРЕНО

Ответственный за
организацию ДО

 /Абдрахманова Г.Р./
ФИО

Протокол № 1
от «08» авг. 2016 г

Программа дополнительного

образования детей.

Физическое воспитание.

О.Ф.П.

на 2016/2017 учебный год

(6 час в неделю/ год 210 часов)

Составил

Учитель физической культуры

Матвеев А.Н.

Пояснительная записка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека [3].

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

1. достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
2. приобрести общую, выносливость;
3. повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
4. увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
5. научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться [3].

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других — силы и т.д., т.е. необходима специальная подготовка [13].

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности [10].

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных

отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а Иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки [2].

ОФП – общая физическая подготовка (цели и задачи)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Цели и задачи общей физической подготовки

1. Здоровье. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения.

2. Общее физическое развитие. ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:

Скорость – бег на 100м

Выносливость – бег на 2 – 3 км

Силовая подготовленность – подтягивания, пресс

3. Специальная подготовка. Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. В некоторых случаях (определенный вид спорта, личные потребности, профессиональный труд) требуется повышенный уровень специальной физической подготовки. Одним требуется повышенное развитие силы, другим выносливости, третьим гибкости. Поэтому целью общей физической подготовки также является:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Графическое распределение материала на учебный год

Раздел \ месяц	Сентябрь- октябрь	Ноябрь – Декабрь	Январь – Февраль	Март – апрель	май
Футбол	20	4	4	14	10
волейбол	4	8	8	8	
тренажеры	18	30	40	30	12
итого	42	42	52	52	22

Примерное планирование учебного материала занятий кружка “.О.Ф.П.”

№1 ФУТБОЛ – 52 ч.

№ занятия п/п	Содержание темы	Кол-во часов
№ 1	Охрана труда на занятиях по футболу в зале. Общеразвивающие упражнения.	1ч.
№ 2	Общеразвивающие упражнения. Удары по мячу.	2ч.
№ 3	Удары по мячу. Перемещения. Учебная игра.	2ч.
№ 4	Ведение мяча, передачи мяча. Учебная игра.	2ч.
№ 5	Остановка мяча. Отбор мяча. Учебная игра.	2ч.
№ 6	Ввод мяча в игру. Учебная игра.	2ч.
№ 7	Общеразвивающие упражнения. Тактическая подготовка.	2ч.
№ 8	Тактика игры в нападении (единоборство). Учебная игра	2ч.
№ 9	Ведение мяча. Передачи мяча в движении.	2ч.
№ 10	Тактика игры в защите (опека). Учебная игра.	2ч.
№ 11	Отбор мяча. Судейская практика. Учебная игра.	2ч.
№ 12	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча на месте.	2ч.

№ 13	Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по мячу.	2ч.
№ 14	Удары по воротам на точность. Учебная игра.	2ч.
№ 15	Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении.	2ч.
№ 16	Отбор мяча. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2ч.
№ 17	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча.	2ч.
№ 18	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу.	2ч.
№ 19	Ведение мяча с изменением скорости движения. Учебная игра.	2ч.
№ 20	Перемещения. Удары по мячу. Учебная игра.	2ч.
№ 21	Общеразвивающие упражнения. Отбор мяча.	2ч.
№ 22	Удары по мячу с разных дистанций. Учебная игра.	2ч.
№ 23	Судейская практика. Учебная игра.	2ч.
№ 24	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу на точность попадания.	2ч.
№ 25	Удары по движущемуся мячу. Учебная игра.	2ч.
№ 26	Судейская практика. Учебная игра.	1ч.

№-2 ВОЛЕЙБОЛ – 28 ч.

№ 1	Стойки, перемещения волейболиста.	2ч.
№ 2	Перемещение в стойках волейболиста.	2ч.
№ 3	Ловля и передача мяча. Высокая, средняя, низкая стойка.	2ч.
№ 4	Прием мяча сверху, снизу. ОФП.	2ч.

№ 5	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста.	2ч.
	Передача мяча в парах. Нижняя подача.	
№ 6	Спец. упражнения волейболиста.	2ч.
	Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учебная игра.	
№ 7	Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учет. Верхняя подача. Учебная игра.	2ч.
№ 8	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста.	2ч.
	Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Учет. Учебная игра.	
№ 9	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста.	2ч.
	Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Учет. Учебная игра.	
№ 10	Передача мяча в парах. Нападающий удар. Учет. Блокирование.	2ч.
№ 11	Судейская практика. Учебная игра.	2ч.
№ 12	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	2ч.
№ 13	Спец. упражнения волейболиста.	2ч.
	Передача мяча в парах. Нападающий удар. Учет. Блокирование.	
№ 14	Учебная игра.	2ч.

Работа на тренажерах и спортивных снарядах – 130ч

- № 1 Развитие мышц груди. – 25 ч.
Жим лежа на горизонтальной, наклонной плоскости.
“ разводка” в положении лежа и сидя.
- № 2 Развитие мышц плечевого пояса – 25 ч.
Разводка гантелей в положении стоя и стоя в наклоне.
Опускание и поднятие штанги за голову
- № 3 Развитие мышц рук – 20ч.
Сгибание , разгибание рук стоя, сидя с упором ,сидя по очереди
Подтягивание, отжимание.
- № 4 Развитие мышц спины – 20ч.
Тяга становаая, тяга в наклоне и сидя, подтягивание широким хватом.
- № 5 Развитие мышц брюшного пресса – 20ч.
Поднятие ног и туловища из положения лежа на наклонной.
- № 6 Развитие мышц ног – 20ч.
Приседание на одной ноге, с грузом, разгибание и сгибание в положении лежа