Государственное казенное учреждение социального обслуживания Пермского края
«Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» г. Перми
Отделение центр кадетского воспитания

Согласовано методическим советом Ресурсного центра ГКУСО ПК «ЦПД» г. Перми

Председатель методического совета
_____ Л.Н. Шардакова

Утверждено
приказом № _____
от _____2021 г._
Директор ГКУСО ПК «ЦПД» г. Перми
_____Е.В. Лебедева

Дополнительная образовательная программа
Курса «Общая физическая подготовка»
для учащихся кадетского отделения
(для воспитанников 12-17 лет)

Срок реализации: 1 год

Копченков Сергей Николаевич, воспитатель Центра кадетского воспитания
ГКУСО ПК «ЦПД» г. Перми

2021 г., г. Пермь

Программа курса по ОФП для 5-9 классов

Рабочая программа «Общая физическая подготовка» для 5-9 классов

Направленность – спортивно-оздоровительная

Срок реализации – 1 года

Пояснительная записка

Занятия по программе общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

На занятиях ОФП решаются задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основной формой работы на занятиях ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 68 (2 часа в неделю).

Возрастной состав обучающихся 12 – 17 лет. Данная программа рассчитана на 1 год.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную

погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников

Командир взвода систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием воспитанников, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

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

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх 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, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, 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.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными

испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются командиром взвода на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Планируемые результаты обучающихся:

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддерживания достойного внешнего вида;

- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Тематическое планирование составлено в соответствии с программой А.П. Матвеева «Физическая культура. 5 – 11 классы». Москва, «Просвещение», 2010 год.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов
1	Физическая культура и спорт	1
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
	Гимнастика	**8**
4	Строевые упражнения	1
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
6	Общеразвивающие упражнения с партнёром	1
7	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	1
8	Акробатические упражнения	1
9	Преодоление полосы препятствий	1
10	Выполнение гимнастических упражнений	1
11	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	1
	Легкая атлетика	**9**
12.	Медленный бег	1
13	Бег на короткие дистанции	1

14.	Эстафетный бег	1
15.	Кросс 500 метров	1
16.	Кросс 1000 метров	1
17.	Прыжки в длину с разбега	1
18.	Прыжки в высоту с разбега	1
19.	Метание гранаты в цель на дальность	1
20.	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1
	Лыжи	**7**
21	Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.	1
22	Сочетание лыжных ходов	1
23	Сочетание лыжных ходов	1
24	Основные элементы тактики лыжных гонок	1
25	Основные элементы тактики лыжных гонок	1
26	Лыжная гонка 3-5 км.	1
27	Соревнования	1
	Настольный теннис.	**7**
28	Чередование приёмов игры по заданным квадратам	1
29	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	1
30	Контрудары	1
31	Тактика парной игры	1
32	Варианты тактики парной игры	1
33	Контрольные соревнования по настольному теннису.	1
34	Контрольные соревнования по настольному теннису в парах	1
	Волейбол.	**12**
35	Перемещение из стойки	1
36	Передача мяча сверху двумя руками	1
37	Приём мяча снизу двумя руками	1
38	Отбивание мяча в прыжке	1
39	Нижняя прямая подача	1
40	Нападающий удар	1
41	Тактические действия в нападении	1
42	Тактические действия в защите	1
43	Учебные игры	2
44	Контрольные игры. Судейская практика	1
45	Контрольные игры. Судейская практика	1
46	**Футбол.**	**11**
47	Удары на точность, силу, дальность	1
48	Остановки мяча	1
49	Ведение мяча. Финты	2
50	Отбор мяча	1
51	Расстановка игроков	1
52	Тактика игры в нападении. Судейская практика	1
53	Групповые и командные действия	1
54	Тактика игры в защите. Судейская практика	1
55	Групповые и командные действия	1
56	Соревнования по футболу	1

	Шашки, шахматы	**5**
57	Правила игры	1
58	Правила игры	1
59	Игры	1
60	Игры	1
61	Соревнования	1
	Спартакиада учреждения	2
	Подготовка команды к соревнованиям спартакиаде Пермского края	4
	ИТОГО	**68**

Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.

2. Портных Ю.И.Спортивные игры. М., 1974.

3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.