

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ОЛИМПИАДНАЯ ОФП»  
(общефизическая подготовка)

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень:** ознакомительный

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 13-17 лет

Педагог дополнительного образования  
Петров Юрий Алексеевич

Москва- 2016 год

## Пояснительная записка

Физическая подготовка является основой любого вида спорта, – своеобразным фундаментом, базой, на которой покоятся техника и мастерство.

ОФП – общая физическая подготовка – это укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки. Занятия общей физической подготовкой проводятся в целях укрепления здоровья и закалывания организма занимающихся, достижение разностороннего физического развития.

Ребенку школьного возраста необходимо ежедневно двигаться 2,5-3 часа. Но не всегда родителям удастся выделить достаточно времени на прогулки, занятия в спортивных секциях или подвижные игры с ребенком, что в результате отрицательно сказывается как на общем самочувствии, так и на поведении ребенка. Он становится капризным и нервно возбудимым. Поэтому нехватку физической нагрузки необходимо восполнять.

Заниматься ОФП может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Главная цель программы: гармоничное развитие ребенка, совершенствование его двигательных способностей, укрепление здоровья.

Занятия ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью:

- укрепления здоровья и закалывания занимающихся,
- достижения всестороннего развития,
- приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
- формирование моральных и волевых качеств,

Задачи:

Воспитывающие задачи:

- воспитать морально- волевые и нравственно- эстетические качества,
- ориентировать на здоровый образ жизни,
- привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП.
- воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.

Развивающие:

- развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений).

Обучающие:

- в группе решаются следующие обучающие задачи:
- обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.
- вооружить учащихся знаниями и умениями, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

Программа ОФП предназначена для развития силы, выносливости, ловкости и гибкости ученика. В упражнениях ОФП используется дозированная физическая нагрузка с учетом данной возрастной группы детей. Продолжительность занятий ОФП 3 часа в неделю (2 часа в зале + 1 час в аудитории) Основная задача - воспитание детей, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Учитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющий благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывалось, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной

деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий не учитывались и индивидуальные особенности детей. Поэтому учитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра, в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях, по результатам контрольных упражнений. Учитель должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием учеников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях,

В результате регулярных занятий ОФП у ребенка формируются следующие навыки:  
повышается выносливость и сила;  
развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;  
формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;  
повышается устойчивость к заболеваниям;  
улучшается сон и пищеварение;  
развивается координация и ловкость;  
регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии вашего ребенка.

#### ОФП и методика физического развития

Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как:

Сила,  
Выносливость,  
Резкость,  
Прыгучесть,  
Гибкость,  
Координация.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья человека. Особенно важны занятия ОФП в детском и подростковом возрасте. Для взрослого человека важно постоянно поддерживать тренированность на определенном уровне.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп

Мышцы ног

Мышцы спины

Мышцы брюшного пресса

Мышцы рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

Упражнения для развития силы мышц ног:

приседания на двух ногах.

приседания на двух ногах с грузом на плечах.

приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

фиксирование полуприсед (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)

поднимание ног лежа на животе.

одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»  
опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание ног лежа на спине.

одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

поднимание ног в положении виса.

удержание позы «уголок» в положении виса.

упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.

лазание по горизонтальной лестнице в висе.

упражнения с гантелями:

разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднятие, медленное опускание),

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти.

жим от груди лежа,

жим от груди стоя,

сгибание к груди.

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие быстроты, координации:

челночный бег

упражнения с резиной

метания

Упражнения на развитие прыгучести:

наскоки на скамейку

соскоки со скамьи

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее

многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость - это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

При подборе средств и методов практических занятий учитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные

занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т.д.).

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

## **Программный материал**

### **Теоретическая подготовка**

1. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

3. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.

4. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности: странички истории. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности.

5. Правила спортивных игр. Правила проведения соревнований по различным видам спорта. Задачи спортивных соревнований. Их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях. Правила игры в волейбол. Правила игры в баскетбол. Правила игры в футбол. Правила наиболее распространенных подвижных игр. Правила проведения легкоатлетических и лыжных соревнований

6. Судейство: задачи, порядок, ответственность, объективность.

Значение судейства при проведении спортивных мероприятий. Функции, выполняемые судьей в процессе проведения спортивных мероприятий. Задачи судьи по видам спорта. Основные принципы судейства.

## **Практическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **2. Специальная физическая подготовка**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений, применяемые в процессе тренировочных занятий по спортивным играм.

### **3. Техническая подготовка**

Овладение и совершенствование двигательных действий в баскетболе при передачах, ведении, бросках. Развитие двигательных способностей (скоростных, скоростно – силовых, координационных). Овладение двигательными действиями в гандболе при передачах, бросках, ловле. Взаимодействие вратаря с защитником и игроками. Развитие двигательных способностей. Овладение и совершенствование двигательными действиями в футболе при ударах, вбрасываниях, ведении в различных направлениях с пассивными активным сопротивлением защитников. Развитие двигательных способностей. Овладение и совершенствование двигательными действиями в волейболе при передачах, подачах, приёмах, нападающих ударах. Развитие двигательных способностей. Овладение и совершенствование двигательных действий в гимнастике – висов и упоров на снарядах, в акробатике и опорных прыжках. Развитие двигательных способностей. Овладение и совершенствование двигательных действий в лёгкой атлетике – в беге, прыжках, метаниях. Развитие двигательных способностей.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема	часы	дата
1	Инструктаж по Т.Б. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. ОРУ без предметов. Бег 1000 м в спокойном темпе. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств, бег из различных положений 12х9м. Эстафеты с мячом и без. «Колдунчики» игра – 10мин. Игра в волейбол – 30 мин.	2	
2	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	1	
3	Бег 1000 м в спокойном темпе. ОРУ без предметов. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств, бег из различных положений 12х9м. Эстафеты с мячом и без. «Колдунчики» игра – 10мин. Игра в волейбол – 30 мин.	2	
4	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	
5	Бег 1000 м в спокойном темпе. ОРУ без предметов. Спец. беговые упражнения. Метание мяча с разбега. Броски набивного мяча. Игра баскетбол – 30 мин. Игра футбол – 30 мин.	2	
6	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.	1	
7	Бег 1000 м в спокойном темпе. ОРУ без предметов. Спец. беговые упражнения. Метание мяча с разбега. Броски набивного мяча. Игра баскетбол – 30 мин. Игра футбол – 30 мин.	2	
8	Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально – прикладная физическая культура.	1	
9	Бег в равномерном беге 1000 м. ОРУ. СБУ. Работа на тренажёрах, гимнастика на стенке. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты. Передача мяча и ловля мяча в парах. Броски мяча в кольцо. Действия защитника. Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	2	
10	История возникновения и развития физической культуры..Физическая культура и олимпийское движение.	1	
11	Бег в равн. темпе 1000м. ОРУ. СБУ. Развитие прыгучести, силы, гибкости. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Действия в защите. Игра – футбол -20мин. Баскетбол -40мин. ОФП с набивными мячами в парах.	2	
12	Олимпиады современности: странички истории. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение.	1	
13	Упр. для развития силы, гибкости, прыгучести. Мост из положения стоя.	2	

	<p>Комплекс упр. на брусьях.  Упр. на перекладине.  Опорный прыжок «ноги врозь». Длинные кувырки вперёд  Мост из положения стоя  Размахивание в упоре -соскок.  Упр. На перекладине. Игра в баскетбол.</p>		
14	<p>Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности.</p>	1	
15	<p>Лазание по канату.  Опорный прыжок «ноги врозь»  4-5 акробатических соединений.  Комплекс упр. на брусьях.  Переворот в упор на перекладине.  Упр. для развития силы. Развитие гибкости, силы, прыгучести.  Кувырок назад в полушпагат.  Стойка на голове. Игра в баскетбол.</p>	2	
16	<p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основные формы и виды физических упражнений.</p>	1	
17	<p>Упр. для развития прыгучести, силы.  Опорный прыжок «Ноги врозь»  Лазание по канату.  Соединение из 4-5 элементов на брусьях.  Упр. на перекладине. Игра в футбол. ОФП с набивными мячами.</p>	2	
18	<p>Особенности урочных и внеурочных форм занятий физической культурой.</p>	1	
19	<p>Лазание по канату.  Опорный прыжок «ноги врозь»  4-5 акробатических соединений.  Комплекс упр. на брусьях.  Переворот в упор на перекладине.  Упр. для развития силы. Развитие гибкости, силы, прыгучести.  Кувырок назад в полушпагат.  Стойка на голове. Игра в баскетбол.</p>	2	
20	<p>Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.</p>	1	
21	<p>Лазание по канату.  Опорный прыжок «ноги врозь»  4-5 акробатических соединений.  Комплекс упр. на брусьях.  Переворот в упор на перекладине.  Упр. для развития силы. Развитие гибкости, силы, прыгучести.  Кувырок назад в полушпагат.  Стойка на голове. Игра в баскетбол.</p>	2	
22	<p>Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Основы организации двигательного режима.</p>	1	
23	<p>Коньковый ход.  Прохождение 2500-3000м в среднем темпе.  Подъём в гору скользящим шагом.  Торможение полуплугом.</p>	2	

24	Организация и проведение спортивно – массовых мероприятий. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1	
25	Коньковый ход. Прохождение 3000-3500м в среднем темпе. Спуски с горы поворотами.	2	
26	Современные спортивно –оздоровительные системы физических упражнений. Способы регулирования массы тела человека.	1	
27	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча с различных расстояний. Учебная игра.	2	
28	Современные спортивно –оздоровительные системы физических упражнений. Способы регулирования массы тела человека.	1	
29	Развитие ловкости, координации. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Приём мяча в различных зонах и положениях. Учебная игра в волейбол.	2	
30	Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Передача мяча по зонам. Упр. с мячом.	1	
31	Тактика защиты. Командные действия. Групповые действия игроков. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	
32	Инструктаж по от. Инструкция по от № . Т.С.»Основы обучения и самообучения двигательным действиям». Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 4*10м. Упр. для развития выносливости и прыгучести.	1	
33	Бег 1500-2000м. В среднем темпе. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Упр. для развития силы, прыгучести, выносливости.	2	
34	Упр. Для развития мышц ног и плечевого пояса. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1	
35	Упр. для развития различных групп мышц. Кросс до 2000м в среднем темпе. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега	2	
36	Упр. для развития мышц ног и рук. .Четырёхборье (соревнования и учёт). Подведение итогов, подвижные игры, задание на лето.	1	
	<b>Всего – 36 часов</b>		

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл.  
Просвещение. В.И. Лях, А.А. Зданевич. 2006г.

2. Физическая культура 5-6-7 классы  
Просвещение, под редакцией М. Я. Виленского, 2010г.

3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 кл.  
Москва. «Вако». 2005г. Ковалько В.И.

4. «Физкультура». 6 кл. 1 часть. 2008г.  
Голомидова С.Е.

5. «Физкультура». 6 кл. 2 часть. 2008г.  
Голомидова С.Е.

6. «Физическая культура 8-9 класс».  
Просвещение. В.И.Лях, А. А. Зданевич. 2009г.