

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие (История физкультуры, гигиена и врачебный контроль, техника безопасности)	1	1	0	Текущий контроль
2	Гимнастика	12	1	11	Текущий контроль
3	Акробатика	8	1	7	Текущий контроль
4	Лёгкая атлетика	15	1	14	Текущий контроль
5	Силовые упражнения	9	1	8	Текущий контроль
6	Упражнения на преодоление собственного веса	10	1	9	Текущий контроль
7	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	17	1	16	Текущий контроль
Итого часов		72	7	65	

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Занятия по программе «ОФП» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, упражнениях на тренажерах.

Санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижных игр, силовые упражнения, упражнения на преодоление собственного веса, эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Практическое занятие состоит из трех частей:

- **Подготовительная** (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на месте и в движении);
- **основная** (упражнения в лазанье, равновесии, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики и акробатики, легкой атлетики, проводятся эстафеты, спортивные и подвижные игры).
- **Заключительная** (ходьба, спокойные игры, упражнения на расслабление, упражнения на растяжение).

Вводное занятие

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки. История физкультуры, гигиена и врачебный контроль.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ГИМНАСТИКА.

Построения и перестроения.
Шеренга, колонна, размыкание.
Расчет по порядку.
Рапорт.
Ходьба в ногу.
Строевой шаг.
Интервал.
Дистанция.
Повороты на месте и в движении.
Предварительная и исполнительная команды.
Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно;
Из колонны по одному в колонну по два.
Смыкание строя.
Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.
Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.
Преодоление полосы препятствий.
Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.
Прыжок через препятствие, упражнения на бревне.
Растягивание, упражнения на расслабление.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Группировка.
Перекаты.
Кувырок вперед.
Стойка на лопатках.
«Мост».

Поворот в сторону.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия, перетягивание каната.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ВЕСА.

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.

Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);

Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.

Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Ходьба обычная и с различными положениями рук.
Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт.

Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300 м.

Кросс 300 м, медленный бег, финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

ЭСТАФЕТЫ, ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шуга», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Салки», «Быстро по местам», «День и ночь».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы», «Через кочки и пенечки». «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флагжа?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флагжок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч – соседу».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флагжу?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

ЭСТАФЕТЫ

«Бег командами», «Встречная эстафета», «Эстафеты с предметами», «Эстафеты с бегом, лазанием и, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий и т.д.»

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и коня (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.