

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Принята на заседании
методического совета
от «23 июня» 2019 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 5»
«23 июня» 2019 г.
Новикова Т.В.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по общей физической подготовке (ОФП)**

Возраст: 5-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Петрова Е.Н. – тренер-
преподаватель ДЮСШ №5

Кемерово 2019 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель и задачи программы	4
1.2.	Учебный план первого года обучения	5
1.3.	Содержание программы первого года обучения	6
1.4.	Учебный план второго года обучения	8
1.5.	Содержание программы второго года обучения	9
1.6.	Учебный план третьего года обучения	12
1.7.	Содержание программы третьего года обучения	12
1.8.	Планируемые результаты	15
2.	Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеразвивающей программы по общей физической подготовке	17
3.	Список литературы	23
4.	Приложения	24

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке физкультурно-спортивной направленности предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование двигательных навыков и укрепление здоровья.

Без общефизической подготовки (далее - ОФП) не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для детей, которых каждый родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

Дополнительная общеразвивающая программа по общефизической подготовке (далее - программа) составлена на основе нормативных и правовых документов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений дополнительного образования детей:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.06.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МАУ ДО «ДЮСШ № 5» г. Кемерово.

Актуальность и целесообразность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как основа оздоровления нации. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Программа актуальна, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности обучающихся, способствует оздоровительному эффекту, а также занятия ОФП благотворно воздействуют на все системы и

органы обучающихся. С основными характеристиками программы можно познакомиться, изучив таблицу №1.

Таблица 1

Характеристики и особенности реализации программы

Характеристика	Разноуровневость (ступенчатость) дополнительной общеразвивающей программы	Показатели	Специфика реализации
			Групповые программы для спортивно-оздоровительных групп
Уровень усвоения	Стартовый, базовый	Количество учащихся	10-20 человек
		Возраст учащихся	7-18 лет
		Срок обучения	3 года
		Режим занятий	6 часов в неделю
		Объём программы	276 час. ежегодно
		Медицинские требования	допуск к занятиям
		Особенности состава учащихся	постоянный
		Форма обучения	очная, возможно применение дистанционных форм обучения
		Особенности организации образовательной деятельности	традиционная форма

Новизна программы. Для обучающихся большое значение имеет информация интересная, увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Данная программа использует такую информацию, построена на связи приобретаемых знаний с практической жизнью, а также, предлагает периодическую смену видов деятельности.

1.1. Цель и задачи Программы

Цель: формирование здорового образа жизни обучающихся, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие.

Задачи:

- обучить определённым двигательным умениям и навыкам и укрепить здоровье обучающихся;
- развить скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортом, формировать навыки ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;

- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, к формам активного отдыха и досуга.

Несмотря на повторяющиеся из года в год темы, содержание их углубляется и расширяется. Учебные планы по годам обучения представлены в таблицах №2, 3, 4.

Таблица 2

1.2. Учебный план программы первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	16	16	-	Тестирование
II.	Практическая подготовка	236	8	228	Выполнение заданий
2.1	Обще подготовительные упражнения	64	2	62	Выполнение заданий
2.2	Легкая атлетика	68	2	66	Выполнение заданий
2.3	Гимнастика	44	2	42	Выполнение заданий
2.4	Спортивные и подвижные игры (футбол)	60	2	58	Выполнение заданий
III.	Промежуточная аттестация	8	-	8	Тестирование нормативов ОФП
IV.	Спортивные праздники, соревнования	16	-	16	Педагогическое наблюдение
	Итого:	276	24	252	

1.3. Содержание программы первого года обучения

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы теоретических знаний.

Понятие «физическая культура». Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Понятие «общефизическая подготовка». Понятие о спортивной технике. Правила соревнований.

История развития вида спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Выбранный вид спорта на Олимпийских играх. Физическая культура и спорт в России. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по виду спорта. Международные связи Российских спортсменов.

Индивидуальность построения режима дня спортсмена. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешного обучения. Чередование видов деятельности, учебы и отдыха.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном, спортивном зале (приложение №2).

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.

Восстановление с помощью рационального распределения нагрузок по этапам подготовки, постепенного возрастания тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, разнообразия средств и методов тренировки, переключения с одного вида спортивной деятельности на другой.

Психологические средства восстановления: создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, отвлекающие мероприятия; внушение.

Тема 3. Гигиенические требования, профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Кожные, подкожные, полостные повреждения во время занятий спортом. Правила профилактики спортивного травматизма: внимательность и собранность, соблюдение правил техники безопасности, правильная разминка и разогрев мышц, соответствующая форма и обувь

Раздел II. Практическая подготовка

Тема 1. Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Тема 2. Легкая атлетика.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его (приложение №1).

Тема 3. Гимнастика.

Акробатические упражнения: обучение перекатам в группировке. Кувырки: вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.

Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты. Прыжки с пружинного гимнастического мостика, мост из положения стоя с помощью. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (приложение №1).

Тема 4. Спортивные и подвижные игры.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. «У ребят порядок строгий», «Запрещённое движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу». «Через кочки и пенёчки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Перетягивание каната», «Кто сильнее?», «Встречная эстафета», «Перебежка с выручкой», «Не давай мяч водящему» и т.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Футбол. Практика: Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория: Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Раздел III. Промежуточная аттестация

Программа тестирования ОФП может включать упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин., бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м.

Раздел IV. Спортивные праздники, соревнования

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др. Обучающиеся принимают участие не менее чем в четырех соревнованиях в год.

Таблица №3

1.4. Учебный план программы второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	16	16	-	Тестирование
II.	Практическая подготовка	236	8	228	Выполнение заданий
2.1	Обще подготовительные упражнения	64	2	62	Выполнение заданий
2.2	Легкая атлетика	68	2	66	Выполнение заданий
2.3	Гимнастика	44	2	42	Выполнение заданий
2.4	Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон)	60	2	58	Выполнение заданий
III.	Промежуточная аттестация	8	-	8	Тестирование нормативов ОФП
IV.	Спортивные праздники, соревнования	16	-	16	Педагогическое наблюдение
Итого:		276	24	252	

1.5. Содержание программы второго года обучения**Раздел I. Теоретическая подготовка****Тема 1. Основы теоретических знаний.**

ОФП как составляющая часть спортивной подготовки. Краткая характеристика физических качеств человека. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, командой, коллективом.

Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов. Сочетания технических приёмов.

Судейство соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система подведения итогов.

Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни. Роль и значение закаливания организма.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном, спортивном зале (приложение №2).

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте.

Восстановление с помощью чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха, их продолжительности; чередования тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь); оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.

Гигиенические средства восстановления: водные процедуры закаливающего характера; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток.

Тема 3. Гигиенические требования, профилактика травматизма в спорте

Значение витаминов и минеральных солей в питании человека, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания.

Правила профилактики спортивного травматизма: правильная техника, адекватный расход энергии, долечивание старых травм.

Раздел II. Практическая подготовка

Тема 1. Обще подготовительные упражнения.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед,

вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 2. Легкая атлетика.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м) (приложение №2).

Тема 3. Гимнастика.

Силовые упражнения: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Вис на согнутых и полусогнутых руках. Подъем переворотом на высокой перекладине. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. В парах с партнером (приложение №1).

Тема 4. Спортивные и подвижные игры.

Эстафеты с лазанием и пере лазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. Очень полезная игра на координацию, равновесие и внимание «Море волнуется раз, море волнуется два, три ... – морская фигура на месте замри».

Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

Баскетбол и волейбол. Практика: стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория: правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом.

Техника защиты. Тактика нападения.

Бадминтон. Теория: хват ракетки. Подача. Удары справа и слева. Плоские, укороченные и короткие удары. Правила игры.

Практика: учебная игра.

Раздел III. Промежуточная аттестация

Программа тестирования ОФП может включать упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин., бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м.

Раздел IV. Спортивные праздники, соревнования

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др. Обучающиеся принимают участие не менее чем в пяти соревнованиях в год.

Таблица №4

1.6. Учебный план программы третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	16	16	-	Тестирование
II.	Практическая подготовка	236	8	228	Выполнение заданий
2.1	Обще подготовительные упражнения	64	2	62	Выполнение заданий
2.2	Легкая атлетика	68	2	66	Выполнение заданий
2.3	Гимнастика	44	2	42	Выполнение заданий
2.4	Спортивные и подвижные игры (настольный теннис)	60	2	58	Выполнение заданий
III.	Промежуточная аттестация	8	-	8	Тестирование нормативов ОФП
IV.	Спортивные праздники, соревнования	16	-	16	Педагогическое наблюдение
	Итого:	276	24	252	

1.7. Содержание программы третьего года обучения

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы теоретических знаний.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и воспитание физических

качеств. Биомеханические основы техники выполнения упражнений. Компоненты тренировочной нагрузки. Чувство ответственности перед коллективом в процессе занятий.

Физиология спортивной тренировки. Методика планирования самостоятельных занятий.

Основы рационального питания. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.

Инструктаж по технике безопасности (приложение №2).

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Признаки утомления, переутомления, перенапряжения. Врачебный контроль. Индивидуальная карта физического состояния спортсмена.

Восстановление с помощью упражнений для активного отдыха и расслабления; корригирующих упражнений для позвоночника; дней профилактического отдыха.

Физиотерапевтические средства восстановления: душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю; аэризация, массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Тема 3. Гигиенические требования, профилактика травматизма в спорте.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Правила профилактики спортивного травматизма: работа с тренером; соблюдение методик тренировки; грамотное завершение тренировки; баланс между силой и гибкостью.

Раздел II. Практическая подготовка

Тема 1. Общеподготовительные упражнения.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование

двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Тема 2. Легкая атлетика.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях).

Тема 3. Гимнастика.

Упражнения на преодоления собственного веса: поднимание туловища из различных положений, подъём силой. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Для мышц нижних конечностей – приседания на одной, двух ногах. Упражнения для мышц голени – подъём на носки, стоя на возвышении (приложение №1).

Тема 4. Спортивные и подвижные игры.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов (приложение №1).

Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Настольный теннис. Практика: хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Теория: Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

Раздел III. Промежуточная аттестация

Программа тестирования ОФП может включать упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин., бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м.

Раздел IV. Спортивные праздники, соревнования

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др. Обучающиеся принимают участие не менее чем в семи соревнованиях в год.

1.8. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

В результате регулярного посещения занятий занимающиеся повысят уровень своей физической подготовленности и будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

У обучающихся будет сформирован интерес к постоянным

самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию.

Обучающиеся знают и имеют представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта в России и Кемеровской области;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля над деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движения, передвижения;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Умеют:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- разрабатывать режим питания и меню, обогащать его витаминами;
- взаимодействовать с коллективом в процессе занятий ОФП.

Основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Используются следующие формы подведения итогов реализации программы:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдений за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- выполнение контрольных нормативов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение (на одну группу):

- гимнастические коврики - 15 шт.
- мячи разного размера - 15 шт.
- гимнастические обручи - 10 шт.
- гимнастические маты - 5 шт.
- гимнастические палки - 15 шт.
- скакалки - 10 шт.
- гимнастическая стенка 3-4 пролета
- гимнастические скамейки - 4 шт.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по ОФП и СФП.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол.

Занятия проводятся с учетом неравномерного развития физических качеств на различных этапах. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков (таблица №5).

Таблица 5

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст обучающихся (количество лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Реализацию дополнительной общеразвивающей программы по ОФП осуществляют тренеры-преподаватели ДЮСШ №5, имеющие необходимую профессионально-педагогическую квалификацию, соответствующую требованиям квалификационной характеристики по должности «Тренер-

преподаватель» и полученной специальности, подтвержденную документами об образовании.

Информационно-методические условия реализации программы

Большие возможности для образовательной деятельности заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные: турниры, эстафеты, игры.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Для комплектования групп по данной программе не проводится отбор учащихся по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься физической культурой и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется как физкультурно-оздоровительная, так и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности. Группа комплектуется в составе не менее 12 человек.

Занятия проходят 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия - 2 часа (таблица № 6).

Таблица 6

Организация занятий по программе

Год обучения	Наполняемость групп	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	12 чел.	2 час	3 раза	6	276

Распределение часов на изучение материала в течение учебного года представлено в таблице №7.

Таблица 7

Календарный учебный график для групп 1-3 года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Обще подготовительные упражнения	8	8	4	4	8	8	8	8	4	2	2
Легкая атлетика	8	8	8	8	4	4	8	8	4	4	4
Гимнастика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Спортивные и подвижные игры	8	8	8	4	4	8	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация				4					4		
Спортивные праздники, соревнования	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Итого	31	31	27	27	23	26	27	27	23	17	17

Два раза в год проводятся итоговые тестирования по определению уровня ОФП.

Учащиеся, занимающиеся по программе ОФП, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития, которые определяются по качеству выполнения нормативов.

Методика выполнения контрольных нормативов**1. Бег 30 метров**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

2. Челночный бег 3*10 м. В забеге могут участвовать один или два участника. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его

также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется, с точностью до 0,1 сек.

3. Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Участник встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

4. «Складка» за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Время и сроки проведения испытаний. Контрольные испытания по ОФП обучающиеся сдают в октябре-ноябре и в конце учебного года в апреле-мае на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя

уровнями подготовленности: отлично: от 18-20 баллов; хорошо: от 15-17 баллов; удовлетворительно: от 12-14 баллов; неудовлетворительно: от 11 и ниже.

Виды контрольных испытаний и показатели результативности представлены в таблицах № 8, 9.

Таблица 8

Контрольные нормативы по ОФП для девушек

№	Упражнения	Оценка	Возраст									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 и старше
1	Бег 30 м/сек.	5	7.0	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	4.5
		4	7.5	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1	5.0
		3	8.1	7.0	6.8	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.5
2	Прыжок в длину с места 2-х ногами, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	160	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3x10 м/сек.	5	8.6	8.4	8.0	7.7	7.5	7.3	7.2	7.1	7.0	6.8
		4	9.0	8.8	8.4	8.1	7.9	7.7	7.6	7.5	7.4	7.2
		3	9.4	9.2	8.8	8.5	8.3	8.1	8.0	7.9	7.8	7.6
4	Складка за 30 сек/кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

Таблица 9

Контрольные нормативы по ОФП для юношей

№	Упражнения	Оценка	Возраст									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 и старше
1	Бег 30 м/сек.	5	6.5	6.2	5.9	5.6	5.3	5.0	4.7	4.4	4.2	4.0
		4	7.0	6.7	6.4	6.1	5.8	5.5	5.2	4.9	4.7	4.5
		3	7.5	7.2	6.8	6.6	6.3	6.0	5.8	5.4	5.2	5.0
2	Прыжок в длину с места 2-х ногами, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3x10 м/сек.	5	8.1	7.9	7.7	7.5	7.3	7.1	7.0	6.8	6.6	6.5
		4	8.4	8.3	8.1	7.9	7.7	7.5	7.4	7.2	7.0	6.9
		3	8.8	8.7	8.5	8.3	8.1	7.9	7.8	7.6	7.4	7.3
4	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во/раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	21	22
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	21
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	19

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Для предотвращения травм на занятиях ОФП, командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, волейболом, подвижными играми, легкой атлетикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и подготовки организма занимающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся, возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с данной группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий (приложение №2).

3. Список литературы

1. В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов Гимнастика: учебник. - Изд. 2-е, доп. Перераб. [Текст] / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов, И.Б. - Ростов н/Д. : Феникс, 2011.
2. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст] /И.М. Воротилкина - Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2014 г.
3. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников [Текст] / Н.С. Голицына. - Москва, 2001 г.
- 4.Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. - Гимнастика: Учеб. для вузов [Текст]/ М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. Издательский центр «Академия», 2010. печ.л.- (Высш. проф.образование).
5. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе [Текст] / Зинин А.М. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] /В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
- 7.Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников [Текст] /О.В. Козырева. - Москва, Просвещение, 2015г.
- 8.Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст] / Д.И. Нестеровский - М.: Издательский центр «Академия», 2006.
- 9.Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду [Текст] /К.К. Утробина- «Издательство ГНОМ и Д», 2005 г.

Интернет- ресурсы

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://russiabasket.ru>
2. ГБУ «Спортивная школа Олимпийского резерва №71 «Тимирязевская» г. Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teambasket.ru/>
3. ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им.Ю.А. Равинского г. Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trinta.ru>
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
5. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
6. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России - www.sportgymrus.ru

4. Приложения

Приложение 1

Примерный комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений

1. Приседания.
2. Выпады, (пистолетик).
3. Выпады, в прыжке со сменой ног.
4. Подъем таза из положения сед, упор сзади.
5. Подъем таза лежа на спине.
6. Подъем ноги (колена) в сторону в упоре стоя на коленях.
7. В упоре стоя на коленях, подъем прямой (согнутой в колене) ноги.
8. Скручивания.
9. Обратные скручивания.
10. Двойное скручивание.
11. Диагональное скручивание.
12. Двойное боковое скручивание.
13. Подъем туловища в сед.
14. Планка.
15. «Складка в упоре лежа».
16. Отжимания в упоре лежа. 8
17. Тяга гири в наклоне.
18. В упоре стоя на коленях, диагональный подъем прямой ноги и руки.

Гимнастические упражнения прикладного характера

1. Отжимания в упоре на параллельных брусьях;
2. Подтягивание из виса на перекладине;
3. На перекладине выход силой;
4. На перекладине подъем ног;
5. Упражнения на гибкость.

Специальные упражнения с отягощением

1. Для дельтовидных мышц:
 - лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд-вверх;
 - стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
 - стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
 - лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
 - сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;

- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

2. Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

3. Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом.

4. Для мышц предплечья: - сжатие резинового жгута или пружинного эспандера;

- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

5. Для грудных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре; - отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

6. Для мышц спины: 9 - тяга штанги к поясу в наклоне;

- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

7. Для мышц живота: - лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;

- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

8. Для четырёхглавой мышцы бедра:

- приседания со штангой на плечах, груди;

- жим штанги ногами на тренажёре «Гак».

-сидя разгибание ног на тренажёре.

9. Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

10. Для мышц голени: - стоя подъём на носки со штангой на плечах;

- подъём носков в тренажере для жима ногами;

Комплекс упражнений с гирями (вес гири 16-24 кг):

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);

- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять дугу гирей вперёд-назад.

Тоже повторить левой рукой:

- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение.

Тоже выполнить, приседая на левую ногу:

- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;

- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;

- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение, тоже выполнить левой ногой;

-широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;

-стоя в наклоне, тяга гири к поясу;

- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;

-стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ:

Комплекс упражнений № 1 по ОФП

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и. п. (до 20 раз)

3. И.П. – о. с., ноги на ширине плеч.

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и. п. (до 20 раз)

4. И.П. – упор, сидя сзади.

Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.

5. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

6. И.П. – лёжа на пол, руки вдоль туловища.

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

7. И.П. лёжа на коврик, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

Комплекс упражнений № 2 по ОФП

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

2. И.П. – упор лёжа.

Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и. п. – 10 – 15 раз (особое внимание – держать туловище прямо).

3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).

На раз – руки вверх;

На два – и. п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и. п. (10 – 15 раз)

4. И.П. – основная стойка, в руках гантели.

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и. п.

5. И.П. – о. ст., руки на поясе.

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

6. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.

8. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и. п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На четыре – и. п. (10 -15 раз на каждую ногу)

9. И.П. – упор присев.

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

10. Обруч – до 30 минут.

Комплекс упражнений № 3 по ОФП

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И. П. – упор лёжа.

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.

Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 10 – 12 раз.

3. И.П. – о. ст. (в руках гантели).

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три - руки в сторону;

На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

4. И.П. – о. ст., руки на поясе.

40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

5. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)

На раз - согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);

На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);

На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).

6. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.

Одновременное поднятие туловища и ног.

И.П. (10 – 14 раз)

7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях

Поднимание туловища с поворотом в правую или левую стороны.

И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)

8. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.

«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

9. И.П. упор лёжа.

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

10. Обруч – 30 – 40 минут.

Приложение 2

Общие требования безопасности в группах ОФП

- К тренировочным занятиям обучающиеся допускаются только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий по ОФП возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- Занятия по ОФП, спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- При проведении занятий по ОФП, спортивным и подвижным играм в зале должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами оказания первой медицинской помощи при травмах.
- О каждом несчастном случае с занимающимися необходимо немедленно сообщить преподавателю, который передает информацию о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправляет его в ближайшую лечебную организацию.
- В процессе занятий тренер-преподаватель и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.
- Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и подвергаются по необходимости проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- ✓ Тщательно проветрить спортивный или тренажерный зал.
- ✓ Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления используемого оборудования и другого спортивного инвентаря. Проверить спортивную площадку на отсутствие посторонних предметов на полу.
- ✓ Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- ✓ Занимающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед

занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

- ✓ Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
- ✓ Тренеру-преподавателю провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

- Занятия в зале проходят согласно расписанию.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий, добиваться точного выполнения своих требований из замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- На занятиях спортивными и подвижными играми должно быть исключено:
 - пренебрежительное отношение к разминке;
 - неправильное обучение технике физических упражнений;
 - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);
 - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя;
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

- ✓ При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- ✓ При получении занимающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- ✓ При возникновении пожара в спортивном зале действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.