

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Программа по общей физической подготовке составлена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с лёгкой атлетикой, игровыми видами спорта, велосождением. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

### **РАСПИСАНИЕ**

Сроки реализации программы – 3 года.

Количество часов:

1-й год обучения – 144 часа (4 академических часа в неделю).

2-й год обучения – 144 часа (4 академических часа в неделю).

3-й год обучения – 144 часа (4 академических часа в неделю).

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### *1 год обучения*

1. Вводное занятие
2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.
4. Общая физическая подготовка (Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота)
5. Велосождение. Фигурное вождение велосипеда.
6. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики
7. Школа мяча (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол)
8. Формирование навыка правильной осанки.

9. Фитбол-гимнастика
10. Итоговая аттестация учащихся за учебный год.

### **144 учебных часа**

#### ***2 год обучения***

1. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях ОФП.
2. Значение ОФП для человека. Предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи.
3. ОФП: упражнения и игры для развития гибкости, координации движения, силы, выносливости.
4. Правила ЗОЖ. Подвижные игры.
5. Вождение велосипеда на транспортной площадке.
6. Элементы баскетбола, волейбола, гандбола, футбола.
- 7.Итоговая аттестация учащихся за учебный год.

### **144 учебных часа**

#### ***3 год обучения***

1. Техника безопасности на занятиях ОФП. Гигиена спортсмена и закаливание.
2. Подвижные игры.
3. Элементы лёгкой атлетики.
4. Элементы баскетбола.
5. Элементы волейбола.
6. Общая физическая подготовка.
- 7.Итоговая аттестация учащихся за учебный год.

### **144 учебных часа**

#### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, привитие интереса и потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

#### **РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

1. Овладение основами техники различных видов двигательной деятельности;
2. Развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.); укрепление здоровья;
3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

4. Сформировать умения и навыки самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
3. Знать о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
4. Уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
5. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
6. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
7. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

### **ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

Особых навыков не требуется. Необходима медицинская справка.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для успешной реализации программы «ОФП и здоровый образ жизни» необходима материально-техническая база, которая представляет собой:

- помещение для занятий (учебный класс, спортивный зал);
- компьютерное оборудование с обучающим материалом;
- асфальтированную транспортную площадку с дорожной разметкой;
- спортивный инвентарь (велосипеды, мячи волейбольные, футбольные, гандбольные, баскетбольные), согласно возрастным особенностям и навыкам;
- наглядные пособия: раздаточный и дидактический материалы, плакаты, стенды, муляжи, настольные схемы.

### **СТОИМОСТЬ**

Программа реализуется на бюджетной основе.