

ОПИСАНИЕ 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, веловождением. 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. Веловождение. 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.