

Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«ОФП»

1. Область применения программы

Программа «ОФП» имеет к физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год, 120 часов – 2 занятия в неделю по 2 академических часа. В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

2. Цели и задачи программы - требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Основные цели программы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи программы:

1.образовательные

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

- формировать знания об основах физкультурной деятельности

2.развивающие

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3.воспитательные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

- воспитание морально-этических и волевых качеств

3. Количество часов на освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов (всего)	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, о влияние физических упражнений.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Легкая атлетика.	50		50
4	Тяжелая атлетика.	38		38

	Настольный теннис	24		24
5	Гимнастика	6		6
Всего:		120	2	118

4. Способы проверки результатов.

- 1.усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
- 2.устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия)
3. достижения (контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях)
- 4.физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение).

5. Содержание программы

№п/п	Наименование тем	Кол-во часов
	Теория	2
1	Основы знаний (теория).	1
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (теория).	1
	Легкая атлетика	22
3	Основные фазы ходьбы и бега.	1
4	Техника бега.	1
5	Прыжковая техника.	1
6	Техника метания.	1
7	Бег на длинные дистанции.	1
8	Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
9	Бег на длинные дистанции.	1
10	Ходьба и медленный бег.	1
11	Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
12	Бег на длинные дистанции.	1
13	Прыжки в длину с места.	1
14	Прыжки в длину с разбега.	1
15	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	1
16	Бег на длинные дистанции.	1
17	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
18	Бег на длинные дистанции.	1
19	Метание гранаты.	1
20	Кроссовая подготовка.	1
21	Бег на выносливость 6 мин.	1
22	Бег по виражу.	1
23	Челночный бег.	1
24	Челночный бег 4х9 м.	1
	Тяжелая атлетика	16
25	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.	1
26	Общая и специальная физическая подготовка.	1
27	Общая и специальная физическая подготовка.	1
28	Упражнения для плечевого пояса	1
29	Упражнения для мышц груди	1
30	Упражнения для мышц спины	1

31	Упражнения для мышц ног	1
32	Тренировка на тренажерах. Комплекс №1.	1
33	Тренировка на тренажерах. Комплекс №1.	1
34	Тренировка на тренажерах. Комплекс №1.	1
35	Тренировка на тренажерах. Комплекс №2.	1
36	Тренировка на тренажерах. Комплекс №2.	1
37	Тренировка на тренажерах. Комплекс №3.	1
38	Тренировка на тренажерах. Комплекс №3.	1
39	Тренировка на тренажерах. Комплекс №4.	1
40	Тренировка на тренажерах. Комплекс №4.	1
	Настольный теннис	24
41	Вводное занятие	1
42	Инструктаж по технике безопасности	1
43	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1
44	Основы техники игры. Общая и специальная физическая подготовка	1
45	Основы техники игры. Общая и специальная физическая подготовка	1
46	Правила игры в настольный теннис	1
47	Основы техники игры .	1
48	Овладение техникой держания ракетки.	1
49	Овладение техникой передвижений и стоек.	1
50	Овладение техникой передвижений и стоек,	1
51	Овладение техникой ударов и подач	1
52	Подача, срезка вправо или влево.	1
53	Удар в противоположный угол стола.	1
54	Тактическая направленность игровых действий	1
55	Сочетание способов перемещения с техническими приемами	1
56	Тактическая направленность игровых действий	1
57	Выполнение технико-тактических действий оборонительная игра	1
58	Совершенствование удара «короткого»	1
59	Совершенствование удара «среднего»	1
60	Совершенствование удара «длинного»	1
61	Тактическая направленность игровых действий	1
62	Сочетание способов перемещения с техническими приемами	1
63	Выполнение технико-тактических действий игра с нападением	1
64	Выполнение технико-тактических действий оборонительная игра	1
	Тяжелая атлетика	22
65	Вводное занятие.	1
66	Инструктаж по технике безопасности.	1
67	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.	1
68	Упражнения для плечевого пояса.	1
69	Упражнения для мышц груди.	1
70	Упражнения для мышц спины	1
71	Упражнения для мышц ног	1
72	Тренировка на тренажерах. Комплекс №1. Первая тренировка.	1
73	Тренировка на тренажерах.	1
74	Комплекс №1. Вторая тренировка.	1
75	Тренировка на тренажерах.	1
76	Комплекс №2. Первая тренировка.	1
77	Тренировка на тренажерах.	1
78	Комплекс №2. Вторая тренировка.	1
79	Тренировка на тренажерах.	1

80	Комплекс №3. Первая тренировка.	1
81	Тренировка на тренажерах.	1
82	Комплекс №3. Вторая тренировка.	1
83	Тренировка на тренажерах.	1
84	Комплекс №4.	1
85	Подтягивание.	1
86	Рывок гири.	1
	Легкая атлетика	28
87	Подготовка к нормативам ГТО.	1
88	Прыжки в длину с места.	1
89	Основные фазы ходьбы и бега.	1
90	Техника бега.	1
91	Прыжковая техника.	1
92	Прыжки в длину с разбега.	1
93	Прыжки в длину с места.	1
94	Техника метания.	1
95	Бег на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	1
96	Бег на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	1
97	Бег на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	1
98	Метание гранаты.	1
99	Метание гранаты.	1
100	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши).	1
101	Ходьба и медленный бег.	1
102	Бег на короткие дистанции до 100м. 200м.	
103	Бег на длинные дистанции.	1
104	Подготовка к нормативам ГТО.	
105	Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
106	Бег на длинные дистанции. Девушки 2000 м. юноши 3000м.	1
107	Эстафетный бег.	1
108	Эстафетный бег. 4x100.	1
109	Эстафетный бег.4x400.	1
110	Челночный бег. 4x10.	1
111	Челночный бег. 10x10.	1
112	Прыжки в длину с разбега.	1
113	Прыжки в длину с места.	1
114	Подготовка к нормативам ГТО.	1
	Гимнастика.	6
115	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
116	Подготовка к нормативам ГТО.	1
117	Прыжки на скакалке.	1
118	Наклон вперед с гимнастической скамьи.	1
119	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	1
120	Подготовка к нормативам ГТО.	1

