

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5  
«Центр современных индустриальных технологий»

РАССМОТРЕНО  
Координационно-  
методическим советом МАОУ  
СОШ №5 «Центр ИнТех»

Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместителем директора  
по УВР  
Горелкина О.В.  
ФИО

Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 496  
от «01» сентября 2023 г.

МП

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП ПРО»**

Возраст учащихся: 12 – 15 лет  
Срок реализации: 4 года

г. Рассказово,  
2023 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа № 5 центр современных индустриальных технологий
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП ПРО»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Девальд Алина Геннадьевна, педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53(ч. I), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.
<b>4.2. Область применения</b>	дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	углубленный
<b>4.5. Вид программы</b>	модифицированная
<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	12 – 15 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	4 года

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана на основе программы «Физическая культура»  
В.И. Лях

Уровни освоения: углубленный.

#### **Направленность программы**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

#### **Актуальность программы**

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Общая физическая подготовка является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как ОФППРО может привести в хорошую физическую форму. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительного образования путем включения учащихся среднего звена в двигательную активность и кардио-тренировки через систему ОФП ПРО.

ОФП — это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП ПРО на основе современных научных данных и практического опыта тренера и является отображением единства теории и практики, а также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

**Особенностью данной программы** является изучение новых технико-тактических действий и приёмов с применением современных методических приёмов для достижения более высокого результата.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП ПРО» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 12–15 лет.

### **Условия набора учащихся**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 6-9-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Количество учащихся

Количество учащихся в соответствии с Уставом учреждения и нормам СанПиНа: в группе 15 - 20 человек. –

### **Объём и срок освоения программы**

Программа «ОФП ПРО» рассчитана на 108 часов в год.

После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

### **1.2. Цель и задачи программы**

Целью программы является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям Государственного стандарта.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

-развитие общей и специальной физической подготовки детей и подростков;

-выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в ОФП.

##### **Воспитательные:**

-воспитание у обучающихся убеждённости в необходимости регулярно заниматься спортом.

##### **Развивающие:**

-повышение уровня развития основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация, ловкость.

-совершенствование спортивного мастерства обучающихся – спортсменов.

##### **Оздоровительные:**

-Повышение защитных функций организма, устойчивости к заболеваниям, стрессам и псих. напряжениям.

### **1.3. Содержание программы**

Темы планирования повторяются на каждом году обучения, но содержание программы расширяется и усложняется.

### 1-2 год обучения

№ занятия	Дата	Тема занятия	Количество часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть	Практическая часть
1		Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в ОФП.	5	Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях по ОФП.	ОРУ на месте без предметов.
2		Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	5	Техника безопасности при занятиях на улице. Предупреждение травм	ОРУ на месте и с продвижением вперед.
3		Общеразвивающие упражнения без предметов	5	Роль, значение и польза спорта для здоровья. Самоконтроль при физических занятиях.	Беговые упражнения. ОРУ.
4		Общеразвивающие упражнения с предметами	5	Режим дня, его значение.	ОРУ на месте с баскетбольным мячом. Игры на внимание «Запрещенное движение».
5		Обучение (совершенствование) техники бега	5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена.	Оздоровительный бег. ОРУ. Игра «Салки»
6		Элементы строевых упражнений	5	ЗОЖ -виды закаливания.	Строевые упражнения: основная

		й. Тестирован ие ОФП.			стойка, построение в шеренгу, круг.
7		Бег на средние дистанции до 300 м. интервальн о с шагом.	5	ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке.	Игра на внимание «Запрещенное движение»
8		Бег в равномерно м темпе до 500 м. интервальн о с шагом.	5	ЗОЖ -виды закаливания.	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.
9		Общеразви вающие упражнени я с партнёром. Дыхательна я гимнастика.	5	Предупрежде ние спорт, травм на занятиях.	Прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения.
10		Бег в равномерно м темпе интервальн о с шагом.	5	Предупрежде ние спорт, травм на занятиях.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижные игры «Третий лишний»,
11		Разминка. Развитие выносливос ти (общей и специально й)3-5 сетов. Растяжка.	5	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале	Игры с бегом «Лапта».
12		Разминка на выносливос ть. Развитие специально й выносливос	5	Уход за инвентарем. Атлетический инвентарь.	Бег на скорость по технике. Бросок набивного мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.

		ти. 3-5 сетов. Укрепление прямой мышцы бедра. Растяжка.			
13		Разминка на выносливость. Развитие общей выносливости. 3-5 сетов. Укрепление латеральной широчайшей мышцы бедра. Растяжка.	4	Гигиена на занятиях легкой атлетикой.	Игры на внимание «Пустое место». Подвижные игры «Третий лишний».
14		Разминка на выносливость. Развитие специальной выносливости. 3-5 сетов. Укрепление медиальной широчайшей мышцы бедра. Растяжка.	4	Гигиена одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом.	Бег на скорость по технике. Игры с бегом «Лапта».
15		Разминка на выносливость. Развитие	4	Ориентация в своей системе знаний: отличать	Бег из разных исходных положений.



		<p>общей выносливости. 3-5 сетов.</p> <p>Укрепление длинной проводящей мышцы бедра.</p> <p>Растяжка.</p>		<p>новое от уже известного;</p>	
16		<p>Разминка на выносливость.</p> <p>Развитие специальной выносливости. 3-5 сетов.</p> <p>Укрепление икроножной мышцы.</p> <p>Растяжка.</p>	4	<p>Правила контроля за физической нагрузкой.</p>	<p>Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы.</p>
17		<p>Разминка.</p> <p>Контрольные испытания по итогам 1 четверти</p>	4		<p>Упражнения для скоростных качеств. Игры с элементами упражнений на выносливость.</p>
18		<p>Разминка.</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Развитие общей силы.</p> <p>Укрепление костного корсета.</p>	4	<p>Правила безопасного поведения на занятиях в зале. Правила обращения с инвентарем.</p>	
19		<p>Разминка на развитие силы.</p> <p>Укрепление кисти</p>	4	<p>Знакомство с силовой подготовкой.</p>	<p>ОРУ с предметом.</p> <p>Упражнения на гимнастически</p>

		+силы хвата. Растяжка..			х колец, брусьяр.
20		Разминка на развитие силы. Укрепление трёхглавой мышцы плеча (средняя головка). Растяжка.	4	Уход за инвентарем.	Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
21		Разминка на развитие силы. Укрепление трёхглавой мышцы плеча (нижняя головка). Растяжка.	4		Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
22		Упражнения направленные на развитие ловкости.	4		Игры на внимание «Пустое место».
23		Разминка на развитие силы. Укрепление двуглавой мышцы плеча. Растяжка.	4		Освоение акробатических упражнений.
24		Разминка на развитие силы. Укрепление плечелучев	4		Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных

		ой мышцы. Растяжка.			тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
25		Разминка на развитие силы. Укрепление мышц предплечья. Растяжка.	4		Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
26		Разминка на развитие силы. Укрепление дельтовидных мышц(тыльная головка). Растяжка.	4		ОРУ. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
27		Разминка на развитие силы. Укрепление трапециевидной мышцы (верхней). Растяжка.	4		ОРУ. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
28		Разминка на развитие силы. Укрепление трапециевидной мышцы (средней). Растяжка.	4		ОРУ на тренажерах. упражнения на гимнастических ковриках.

29		Разминка на развитие силы. Укрепление трапециевидной мышцы (нижней). Растяжка.	4		Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
30		Разминка. Контрольные испытания по итогам 2 четверти	4		Контрольные соревнования
31		Разминка. Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости. Укрепление костного корсета + грудных, поясничных и мышц пресса.	4		Упражнения на гимнастических ковриках. Вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивания, вис на шведской стенке, упоры на шведской стенке.
32		Разминка . Укрепление малой круглой мышцы спины. Растяжка.	4		Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
33		Разминка. Укрепление большой круглой мышцы спины. Растяжка.	4		Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
34		Разминка. Укрепление	4		

		надостной мышцы. Растяжка.			
35		Разминка. Укреплени й передней зубчатой мышцы. Растяжка.	4		Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, предплечья, плеча, спины.
36		Разминка. Укрепление мышц пресса (прямая линия живота). Растяжка.	4		ОРУ на гимнастическо мковрике с метболом, фитболом. Висы на шведской лестнице. Прыжки через скакалку.
37		Разминка. Укрепление мышц пресса (белая линия). Растяжка.	4		ОРУ на гимнастическо м коврике с метболом, фитболом. Висы на шведской лестнице. Прыжки через скакалку.
38		Разминка. Укрепление мышц пресса (косая наружная мышца живота)Рас тяжка.	4		ОРУ на гимнастическо м коврике с метболом, фитболом. Висы на шведской лестнице.
39		Разминка. Укрепление мышц спины (таза,	4		ОРУ на гимнастическо м коврике.

		поясница). Растяжка.			Комплекс упражнений на осанку.
40		Разминка. Укрепление мышц спины (широчайшая мышца спины). Растяжка.	4		Круговая тренировка на тренажерах.
41		Разминка. Укрепление позвоночника. Растяжка.	4		ОРУ на гимнастическом коврике. Круговая тренировка на тренажерах.
42		Разминка. Контрольные испытания по итогам 3 четверти	4		Контрольные соревнования
43		Разминка. Инструктаж по ТБ. Развитие координации. Укрепление костного корсета.	4		ОРУ на координацию.. Упражнения на тренажерах.
44		Разминка. Укрепление подвздошно-поясничной мышцы бедра. Развитие динамики. Упражнения для укрепления	4		ОРУ с собственным весом. Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах.

		голени. Растяжка			
45		Разминка. Укрепление длинной приводяще й мышцы бедр. Развитие статики. Упражнени я для укрепления голени. Растяжка.	4		ОРУ с собственным весом. Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах.
46		Разминка. Укрепление тонкой мышцы бедр. Развитие координаци онных способност ей через стандартно- повторный метод. Растяжка.	4		Комбинация ОРУ различной координационн ой сложности. Упражнения на беговой дорожке.
47		Разминка. Укрепление гребенчато вой мышцы бедр. Развитие координаци онных способност ей через вариативны й метод. Растяжка.	4		Комбинация ОРУ различной координационн ой сложности. Упражнения на беговой дорожке.
48		Разминка. Укрепление	4		Упражнения для развития

		портняжно й мышцы бедр. Развитие координаци онных способност ей через игровой метод. Растяжка.			ФК. Занятия на тренажерах.
49		Разминка. Укрепление нижнего удерживате ля сухожилий- разгибателе й голени. Развитие координаци онных способност ей через соревноват ельный метод. Растяжка	4		Различные подводящие упражнения с гирями и штангой. ОРУ на гимнастическо м коврике.
50		Разминка. Контрольн ые испытания по итогам пройденног о курса за весь год	4		Мониторинг достижений индивидуальны х качеств.
51		Восстанови тельный тренинг, упражнени я на гибкость. Подведение итогов	4		Контрольные соревнования.



		работы секции. Анализ, обсуждение , перспектив ы.			
<b>ИТОГ</b>			<b>216</b>		

### 3-4 год обучения

№ занятия	Дата	Тема занятия	Количество часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть	Практическая часть
1		Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в ОФП.	3	Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок Меры безопасности	ОРУ. СБУ. Кардио-тренинг. Гимнастика.
2		Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	3	Биомеханика движений.	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.
3		Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка	3	Организм человека, как единая биологическая система.	ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления, с сопротивлением.
4		Освоение двигательных навыков.	3	Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.

5		Кардио-тренировка.	3	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.	Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг
6		Кардио-тренировка.	3	Мышцы. Виды мышц.	Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Стретчинг
7		Базовые упражнения с собственным весом	3	Классификация мышц по расположению.	Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
8		Базовые упражнения с собственным весом	3	Мышцы конечностей	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
9		Калистеника	3	Мышцы туловища.	Упражнения на турнике, брусьях.
10		Калистеника	3	Скелет человека	Упражнения на турнике, брусьях. Силовой комплекс.
11		Калистеника	3	Скелет человека	Упражнения на турнике, брусьях. Силовой комплекс. Стретчинг
12		Скоростно-силовая тренировка	3	Физические качества. Скорость.	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-

					лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
13		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Сила	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
14		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Выносливость	Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
15		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Гибкость.	Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
16		Скоростно-силовая тренировка	2	Физические качества. Координация.	Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
17		Кардио-тренинг	2	Понятия о гигиене.	Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений
18		Кардио-тренинг	2	Значение гигиенических требований	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс.

				и норм для организма.	Скакалка.
19		Кардио-тренинг	2	Развитие двигательных способностей	СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка.
20		Скоростно-силовая тренировка с легкоатлетическим уклоном	2	Высокий и низкий старт. Спринтерский бег. Техника бега.	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
21		Скоростно-силовая тренировка с легкоатлетическим уклоном	2		СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
22		Скоростно-силовая тренировка с легкоатлетическим уклоном	2	Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний	СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.
23		Скоростно-силовая тренировка с легкоатлетическим уклоном	2	Прыжок в длину с мета. Техника выполнения.	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.
24		Скоростно-силовая тренировка	2	Прыжок в длину с разбега.	СБУ. Прыжковый комплекс. Выпады и прыжки в упряжке. Гимнастика.

25		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Выносливость. Виды. Особенности развития.	Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма) Стретчинг.
26		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Силовая выносливость.	Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг.
27		Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Скоростная выносливость.	Интервальный тренинг. Спринт в упряжке. Анаэробная нагрузка. Упражнения на расслабление и восстановление.
28		Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела.	2	Особенности развития силовых способностей.	Силовой комплекс упражнений. Техника выполнения упражнений.
29		Силовая тренировка	2		Присед, выпады, бёрпи, сетапы.
30		Силовая тренировка	2	Статические положения тела.	Кроссфит комплекс. Комплекс планок.
31		Скоростно-силовая тренировка	2	Восстановление.	Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.
32		Скоростно-силовая тренировка	2		Кроссфит комплекс.

					Трестер. Молот. ОРУ. Гимнастика.
33		Кардио- тренинг	2	Тест Купера	Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика
34		Кардио- тренинг	2	Функциональ ная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	Круговая тренировка. Упражнения на восстановление
35		Кардио- тренинг	2		Круговая тренировка. Упражнения на восстановление
36		Калистеник а	2	Режим дня	Упражнения на гимнастически х снарядах. (брусья, перекладина, кольца)
37		Калистеник а	2	Адаптация к физическим упражнениям.	Упражнения на гимнастически х снарядах. (брусья, перекладина, кольца) Гимнастика.
38		Калистеник а	2		Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.
39		Калистеник а	2	Закаливание	Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.

40		Силовая тренировка	2	Средства, принципы и методы закаливания.	Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.
41		Силовая тренировка	2	Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.
42		Силовая тренировка	2	Понятие гиподинамии, гипердинамии	Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации.
43		Функциональный Тренинг.	2		Круговая тренировка с весом собственного тела.
44		Кардио-тренировка.	2	Правильное питание. Диета.	Прыжковый комплекс со скакалкой. ОРУ.
45		Силовая тренировка	2	Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации.
46		Функциональный Тренинг.	2	Белки	Круговая тренировка с весом собственного тела.

47		Кардио-тренировка.	2	Углеводы	Прыжковый комплекс со скакалкой. ОРУ.
48		Гимнастика Акробатика	2	Жиры	Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине и в петлях TRX. Стойки, кувырки.
49		Гимнастика Акробатика ОРУ	2	Витамины и Клетчатка.	Упражнения на гимнастических снарядах. Стойки, кувырки, перевороты.
50		Гимнастика Силовой комплекс.	2	Питьевой режим	Упражнения на гимнастических снарядах.
51		Гимнастика ОРУ. Силовой комплекс.	2	Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм.	Упражнения на гимнастических снарядах.
52		Скоростно-силовая тренировка	2		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
53		Скоростно-силовая тренировка	2	Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на



					развитие гибкости.
54		Скоростно-силовая тренировка	2		Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
55		Скоростно-силовая тренировка	2	Гарвардский степ тест	Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
56		Скоростно-силовая тренировка	2		Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
57		Комплекс «Cindi»	2	Здоровье человека и факторы, его определяющие.	5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний. Максимальное количество кругов за 20 минут.
58		Комплекс «Barbara»	2	Требования к организации Здорового Образа Жизни.	20 подтягиваний, 30 отжиманий, 40 подъемов на пресс, 50 приседаний. 5 кругов. 5-9 класс выполняет все пополам.
59		Комплекс «Karen»	2	Особенности, содержание и структура	Броски набивного мяча в цель.

				спортивной подготовки.	150/100/75. Комплекс ОРУ на фитболах
60		Комплекс «Nancy»	2	Самоконтроль . Способы и методы самоконтроля за функциональн ым состоянием организма.	Бег 400/200 м, присед со штангой/гантелями х 15 Упражнения на развитие гибкости
61		Комплекс «Chelsea»	2		5 Отжиманий, 10 приседай, 15 поднимание туловища.
62		Калистеник а	2	Процесс организации здорового образа жизни	Упражнения на гимнастически х снарядах. (брусья, перекладина, кольца) Гимнастика.
63		Калистеник а	2		Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.
64		Силовой тренинг.	2	Техника выполнения базовых силовых упражнений	Базовый упражнения с отягощениями. Присед. Становая. Жим.
65		Функциона льный комплекс упражнени й	2		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
66		Кардио-тренинг.	2		СБУ. Челночный бег.

					Парный спринт в упряжках. Кардиолесенка.
67		Силовой тренинг.	2	Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	Присед. Становая. Жим. Упражнения на расслабление мышц.
68		Функциональный комплекс упражнений	2		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
69		Кардиотренинг.	2	Методика составления индивидуальных программ	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардиолесенка.
70		Функциональный-тренинг. Командный комплекс.	2	Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом	Эстафетный командный комплекс «Cindi» Растяжка в парах. ОРУ.
71		Круговая тренировка без учета времени	2		Комплекс из 6 упражнений. ОРУ. Растяжка.
72		WOD с ограничением времени. (5/10/15м)	2		Подтягивания, прыжки на тумбы, поднимание туловища.

73		Тестовый тренинг.	2	Тестирование основных физических качеств.	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление
74		Кардио-тренинг.	2		СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио-лесенка.
75		Силовой тренинг.	2		Присед. Становая. Жим. Упражнения на расслабление мышц.
76		Функциональный комплекс упражнений	2		Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.
77		Скоростно-силовая тренировка	2		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
78		Скоростно-силовая тренировка	2	Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных	Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.

				возможностей организма	
79		Скоростно- силовая тренировка	2		Комплекс кардио- лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
80		Кардио- тренировка с легкоатлети- ческим уклоном.	2		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио- лесенка. Прыжковый комплекс.
81		Кардио- тренировка с легкоатлети- ческим уклоном.	2		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио- лесенка. Прыжковый комплекс.
82		Силовая тренировка. Сплит 1.	2	Сплит. Ноги- плечи.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
83		Кардио- тренировка с легкоатлети- ческим уклоном.	2		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио- лесенка. Прыжковый комплекс.
84		Силовая тренировка. Сплит 2.	2	Сплит. Спина- грудь.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.

85		Кардио- тренировка с легкоатлети- ческим уклоном.	2		Интервальный тренинг. Спринты. Кардио- лесенка. Прыжковый комплекс.
86		Силовая тренировка. Сплит 3.	2	Сплит. Руки- пресс.	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
87		Кардио- тренинг.	2	Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно- двигательного аппарата	СБУ. Челночный бег. Парный спринт в упряжках. Кардио- лесенка.
88		Гимнастика · Акробатика · ОРУ	2		Упражнения н а гимнастически х снарядах. Комплекс Стойки, кувырки, перевороты.
89		Гимнастика · Силовой комплекс.	2	Изменение показателей функциональн ого состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	Упражнения н а гимнастически х снарядах.
90		Гимнастика ·	2		Упражнения н а гимнастически х снарядах.

		ОРУ. Силовой комплекс.			
91		Скоростно- силовая тренировка без учета времени.	2		Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио- лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
92		Скоростно- силовая тренировка	2	Функциональ- ная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	Спринт. Бег в упряжке. Работа с медболами. Упражнения на развитие гибкости.
93		Скоростно- силовая тренировка	2		Комплекс кардио- лесенка. Молот. Упражнения на развитие гибкости.
94		Скоростно- силовая тренировка	2		Бег в упряжке. СБУ. Комплекс кардио- лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
95		Скоростно- силовая тренировка	2		Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио- лесенка. Упражнения на развитие гибкости.
96		Круговая тренировка.	2	Учет половых и возрастных особенностей	Комплекс с чередованием скоростных и

				при занятиях физической культурой и спортом.	силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
97		Круговая тренировка.	2		Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
98		Круговая тренировка.	2		Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
99		Тестовый тренинг.	2	Тестирование основных физических качеств.	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление
100		Тестовый тренинг.	2	Тестирование основных физических качеств.	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление
101		Мини-турнир. Личный зачет.	2		ОРУ с отягощениями. Работа по времени.
102		Мини - Турнир. Командный зачет	2		Командный соревновательный комплекс на базе основных упражнений с весов собственного тела.



<b>ИТОГ</b>			216		
-------------	--	--	-----	--	--

Содержание программы «ОФП ПРО» строится на основе видов нагрузок и включает в себя следующее.

### ***Гимнастика.***

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения

- поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, кардиотренировки для повышения выносливости.

Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.

Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности.

### ***Скоростно-силовые упражнения.***

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной, двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах.

При этом данная группа упражнений может проводиться с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком), с преодолением внешних сопротивлений в максимальнобыстрых движениях, в упражнениях с

партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (набивные мячи, гантели, бодибары)

### ***Подвижные игры.***

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

## **1.4. Планируемые результаты**

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами является следующее:*

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации**

### **2.1. Календарный учебный график**

Проведение тренировок первого и последующих годов обучения с 1 сентября по 31 мая.

### **2.2. Условия реализации**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

*Место проведения:*

Спортивная площадка;

Тренажерный зал;

Спортивный зал.

*Инвентарь:*

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Футбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Канаты;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи;

Силовой тренажер;

Беговые дорожки;

Эллипсоид;

Бодибары;

Степперы;

Метболы;

Штанга.

**Педагогические условия:**

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с

подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

#### **Методические условия:**

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции.

### **2.3. Формы аттестации**

Основной формой аттестации является прохождение тестов. Вовремя зачёта каждый учащийся демонстрирует свои физические качества.

Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в городских соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

### **2.4. Оценочные материалы**

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) для обучающихся в секции «ОФП ПРО». Формы проверки результативности образовательного процесса: зачёт на знание теоретических вопросов; прохождение специализированных тестов.

### **2.5. Методическое обеспечение**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется

чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций

– и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- праздники;

- соревнования;

- эстафеты;

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## **2.6. Методические материалы**

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
<b>Общефизическая подготовка.</b>	Практическое занятие, круговая тренировка	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод сопряженного воздействия, метод частичного регламентирования Групповой, поточный, повторный.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
<b>Специальная физическая подготовка.</b>	Практическое занятие, круговая тренировка	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод частичного	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

		регламентирования, фронтальный, игровой методы.	
<b>Техническая подготовка.</b>	Беседа, лекция, практическое занятие, круговая тренировка	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод частичного регламентирования	Контрольные упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи.
<b>Тактическая подготовка.</b>	Лекция, показ видеоматериала, посещение и участие в соревнованиях.	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод частичного регламентирования	Контрольные тесты, результаты участия в соревнованиях.
<b>Теоретическая подготовка.</b>	Лекция, беседа, посещение соревнований, показ видеоматериала	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы)	Опрос учащихся, тесты
<b>Контроль умений и навыков.</b>	Соревнования (школьные, городские, областные), Товарищеские встречи. Зачет.	Педагогический контроль Врачебный контроль	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. Мониторинг.

## 2.6. Список литературы

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.

2. П. К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.



3. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
4. А. И. Жилкин Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.
5. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". -2000. - 480 с.
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.
9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
10. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
11. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994