

Министерство образования Кузбасса

Государственное профессиональное
образовательное учреждение
«Мариинский политехнический техникум»

ОФП

Общая физическая подготовка

Рабочая программа внеурочной деятельности

2023

СОГЛАСОВАНО
на заседании
цикловой методической комиссии
социально-экономических дисциплин

И.А. Мосова КЮ



Протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОФП» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017 г.) и в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з)

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Мариинский политехнический техникум».

Разработчик:

Н.Ф.Колмыкова, преподаватель ГПОУ МПТ.

СОДЕРЖАНИЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа спортивной секции «ОФП» предназначена для работы со студентами 1 курса, обучающихся по специальностям СПО. Программа рассчитана на 160 часов в год, 2 раза в неделю.

Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

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.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. Так же 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.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Цель занятий – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением. Овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

В программе представлено содержание видов спортивной подготовки определено, исходя из содержания федеральной программы «Готов к Труд и Обороне» (ГТО).
Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно

Содержание программы внеурочной деятельности

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба. Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО:

Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.

Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.

Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

Стрельба из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы – лежа с упора, – стоя.

Тематическое планирование

Календарно-тематический план работы секции

№	Название темы	Кол-во часов
1	Гигиенические сведения. Техника безопасности.	2
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	2
3	Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2
3	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	2
4	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	2
5	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп)	2
6	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	2
7	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	2
8	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	2
9	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером	2
10	Интервальная тренировка – чередование скорости бега	2
11	Выполнения упражнений в максимальном темпе. Кросс по пересеченной местности. Ускорение	2
12	Бег на короткие дистанции на результат. Бег 60м (с)	2
13	Обучение финальному усилию в метании с места.	2
14	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	2
15	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2
16	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в ос-новой стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.	2
17	Метание с разбега в горизонтальную цель.	2
18	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния	2
19	Метание с разбега в вертикальную цель.	2

20	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	2
21	Метание в полной координации на дальность.	2
22	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.	2
23	Сдача контрольного норматива. Метание мяча 150г на результат	2
	Упражнение на развитие бицепса.	2
	Упражнение для укрепления трицепса.	2
	Развитие грудных мышц.	2
	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2
	Упражнения на развитие мышц ног.	2
24	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	2
25	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением	2
26	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	2
27	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	2
28	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 снегу, по песку, с отягощениями	4
29	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	2
30	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.	2
31	Прыжок в длину с места на результат.	2
32	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	2
33	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	2
34	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	2
35	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.	2
36	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	2
37	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких	4

	предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.	
38	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	2
39	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере	4
40	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	2
41	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	2
42	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере	2
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	2
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	2
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2
	О.Ф.П. Прыжок. Техника выполнения.	2
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз 1 мин)	2
43	Стрельба из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы – лежа с упора, – стоя.	6
44	Приёмы передачи эстафетной палочки. Ускорение на коротких отрезках. Эстафета.	4
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (м)	2
45	Метания на результат.	2
46	Подвижные игры с элементами бега.	2
	Подвижные игры с элементами координации.	2
	Подвижные игры с элементами акробатических упражнений	2
	Подвижные игры с элементами силовой выносливости.	2
47	Бег в равномерном темпе. Техника бега на длинные дистанции	2
48	Бег в переменном темпе. Эстафета с элементами бега. ОФП.	2
49	Бег в чередовании с ходьбой. Эстафета.	2

50	Подвижные игры с элементами ускорения на коротких отрезках.	2
51	Эстафета с элементами бега. ОФП.	2
	Спортивное ориентирование.	2
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2
52	Подвижная игра в футбол.	2
53	Контрольные нормативы по ГТО.	2
54	Сдача контрольных нормативов.	2
	Итого:	160

Пятая ступень. Нормативы

Юноши:

Испытания	Бронза	Серебро	Золото
Гиря	15 18 33		
Гибкость	6 8	13	
Подтягивание	9	11 14	
Прыжок в длину	195	210 230	
Отжимание	27 31	42	
Пресс	36 40 50		
Бег 3000 м	15.00мин	14.30мин	12.40мин
Бег 100 м	14.5сек	14.3сек	13.4сек
Метание гранаты	27	29 35	

Девушки:

Испытания	Бронза	Серебро	Золото
Бег 100 м	17.6сек	17.2сек	16.0сек
Бег 2000 м	12.00мин	11.20мин	9.50мин
Гибкость	79 16		
Прыжок в длину	160	170 185	
Отжимание	9 11 16		
Пресс	33 36 44		

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (волейбольная площадка);
- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;

- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;
-

Литература

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 2011. - 38 с.
2. Волейбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Ю.М. Портнова. - М., 2009. - 450 с.
3. Волейбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2009. - 349 с.
4. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2009. - 100 с.
5. Железняк Ю.Д.. Волейбол: Тактика игры 9-11классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
6. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 2014.-40 с.
- 7.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2012.- 176 с.
- 8.Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. - Смоленск, 2014. - 60 с.