

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
МАОУ – СОШ № 2
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора
МКОУ-СОШ № 2
№ 10 от 19.01.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

физкультурно - спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 5 лет

Никитин Сергей Леонидович,
1 квалификационная категория

г. Тавда, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «ОФП» предназначена для учащихся в кадетских классах МАОУ СОШ№2 г. Тавды Свердловской области. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Программа реализует обычный уровень образования, соответствующий учебному потоку «Общефизическая подготовка» («ОФП») **Целями и задачами данной программы являются:**

1. Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.
2. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей у обучающихся в кадетских классах.
3. Создание условий и предпосылок, для самореализации и самовоспитания личности.
4. Формирование познавательных интересов, творческих способностей, и специальных умений, и навыков при опоре на зону физического развития кадет, посредством занятий атлетическими упражнениями с общеразвивающей и специализированной направленностью.

Реализация этих целей и задач обеспечивается:

- Осознанием физической культуры как средства развития и совершенствования личности;
- Взаимосвязью процессов физического, психического и нравственного развития;
- Формированием умения применять полученные знания и навыки в практической деятельности.

Данная образовательная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств обучающегося.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Занятия в кружке по ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма.

Объем и содержание программы.

Учебный курс рассчитан на занятия в течение пяти лет 2 час в неделю, 1 год обучения 68 часов. Общий объем курса - 340 учебных часов.

Формы и режим занятий.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Во время проведения занятий в группах ОФП решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, использование упражнений для коррекции физического развития; привитие интереса к занятиям физкультурой, повышение физической и функциональной подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; освоение различных упражнений; определение возможной спортивной специализации.

Учебно-тематический план работы

Учебная тема	Количество часов									
	1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
	Тео р.	Пр.	Тео р	Пр.	Тео р.	Пр.	Тео р.	Пр.	Тео р.	Пр.
Вводный блок - техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2		2		2		2		2	
Краткий обзор развития физкультуры -народные игры -история развития физической культуры	2		-		-		-		-	
Рабочие места, оборудование, снаряжение-терминология -снаряды и их устройство	2		-		-		-		-	
Гигиена и самоконтроль -личная гигиена -режим дня	2		2		2		2		2	
Общая физическая подготовка -упражнения на развитие быстроты -упражнения на развитие ловкости -упражнения на развитие силы -упражнения на развитие выносливости и т.п.		54		56		56		56		56
Зачетные мероприятия		4		4		4		4		4
Соревнования - игровые эстафеты		4		4		4		4		4
Итого	68		68		68		68		68	

Тематический план на 68 часа 1 год обучения

№урока	Наименование раздела, темы занятий.	Количество часов.
	Теоретическая часть	
Урок№ 1-4	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, знакомство со спортивным инвентарем и спортивными снарядами.	4
Урок№ 5-6	История развития физической культуры. Виды спорта	2
Урок№ 7-8	Личная гигиена спортсмена	2
	Практическая часть	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	
Урок№ 9-10	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2
Урок№11-12	Скоростные. Бег 30 м. Скоростные. Бег 100 м	2
Урок№13-14	Координационные. Челночный бег 10*10 м	2
Урок№15-16	Прыжки в длину с места. Бег по прямой с различной скоростью.	2
Урок№17-18	Равномерный бег 1000м.	2
Урок№19-20	Равномерный бег 3000м.	2
	Специальная физическая подготовка	
Урок№21-24	Общевойсковая полоса препятствий. Этапы прохождения. Техника безопасности при прохождении полосы.	4
Урок№25-26	Прохождение общевойсковой полосы препятствий	2
Урок№27-28	Бросок гранаты на точность, дальность.	2
Урок№29-32	Зачет за первое полугодие.	4
	Гимнастика	
Урок№33-34	Гибкость. Общеразвивающие упражнения	2
Урок№35-36	Подтягивание на перекладине (максимальное количество раз). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	2
Урок№37-38	Гимнастический комплекс упражнений утренней гимнастики	2
Урок№39-40	Поднимание ног в висе до касания перекладины	2
Урок№41-42	Гимнастический комплекс упражнений	2
Урок№43-44	Комплекс упражнений направленный на растяжку мышц тела.	2
Урок№45-46	Комплекс силовых упражнений 3х10 раз.	2
	Спортивные игры. Волейбол	
Урок№47-48	Правила игры. Техника безопасности игры.	2
Урок№49-50	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2
Урок№51-52	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением	2
Урок№53-54	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование	2
Урок№55-56	Тактика нападения, тактика защиты	2
Урок№57-58	Игра.	2
	Баскетбол	
Урок№59-60	Техника безопасности игры. Техника безопасности игры.	2
Урок№61-62	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
Урок№63-64	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против	2

	броска, накрывание	
Урок№65-66	Тактика нападения, тактика защиты	2
Урок№67-68	Зачет за второе полугодие	2
	ИТОГО	68

Тематический план на 68 часа 2 год обучения

№урока	Наименование раздела, темы занятий.	Количество часов.
	Теоретическая часть	
Урок№1-2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, на пришкольном спортивном городке, техника безопасности при прохождении полосы препятствий.	2
Урок№ 3-4	Личная гигиена спортсмена	2
	Практическая часть	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	
Урок№ 5-6	Легкий бег, разминка, спец беговые приемы.	2
Урок№ 7-8	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2
Урок№ 9-10	Скоростные. Бег 30 м. Скоростные. Бег 100 м	2
Урок№11-12	Координационные. Челночный бег 10*10 м	2
Урок№13-14	Прыжки в длину с места. Бег по прямой с различной скоростью (фортлек).	2
Урок№15-16	Равномерный бег 1000м.	2
Урок№17-18	Равномерный бег 3000м.	2
	Специальная физическая подготовка	
Урок№19-22	Общевойсковая полоса препятствий. Этапы прохождения.	4
Урок№23-24	Прохождение общевойсковой полосы препятствий	2
Урок№25-28	Бросок гранаты на точность, дальность.	4
Урок№29-30	Зачет за первое полугодие.	2
	Гимнастика	
Урок№31-32	Гибкость. Общеразвивающие упражнения	2
Урок№33-34	Подтягивание на перекладине. Подъем с переворотом. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой(пресс).	2
Урок№35-36	Гимнастический комплекс упражнений утренней гимнастики	2
Урок№37-38	Поднимание ног в висе до касания перекладины	2
Урок№39-40	Гимнастический комплекс упражнений	2
Урок№41-42	Комплекс упражнений направленный на растяжку мышц тела.	2
Урок№43-44	Комплекс силовых упражнений 4x10 раз.	2
	Спортивные игры. Волейбол	
Урок№45-46	Правила игры. Техника безопасности игры.	2
Урок№47-48	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2
Урок№49-50	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением	2
Урок№51-52	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование	2
Урок№53-54	Тактика нападения, тактика защиты	2
Урок№55-56	Игра.	2
	Баскетбол	
Урок№57-58	Техника безопасности игры. Техника безопасности игры.	2
Урок№59-60	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
Урок№61-62	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники	2

	защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	
Урок№63-64	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2
Урок№65-66	Игра	2
Урок№67-68	Зачет за второе полугодие	2
	ИТОГО	68

Тематический план на 68 часа 3 год обучения

№ урока	Наименование раздела, темы занятий.	Количество часов.
	Теоретическая часть	
Урок№1-2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, на пришкольном спортивном городке, техника безопасности при прохождении полосы препятствий.	2
Урок№ 3-4	Личная гигиена спортсмена, режим дня.	2
	Практическая часть	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	
Урок№ 5-6	Легкий бег, разминка, спец беговые приемы.	2
Урок№ 7-8	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2
Урок№ 9-10	Скоростные. Бег 30 м. Скоростные. Бег 100 м	2
Урок№ 11-12	Координационные. Челночный бег 10*10 м	2
Урок№ 13-14	Прыжки в длину с места. Бег по прямой с различной скоростью (фортлек).	2
Урок№ 15-16	Равномерный бег 1000м.	2
Урок№ 17-18	Равномерный бег 3000м.	2
	Специальная физическая подготовка	
Урок №19-22	Общевойсковая полоса препятствий. Этапы прохождения.	4
Урок №23-24	Прохождение общевойсковой полосы препятствий	2
Урок №25-28	Бросок гранаты на точность, дальность. Бросок гранаты из положения лежа на точность.	4
Урок№29-30	Зачет за первое полугодие.	2
	Гимнастика	
Урок №31-32	Гибкость. Общеразвивающие упражнения	2
Урок№33-34	Подтягивание на перекладине. Упражнение «Выход силы» максимальное количество раз. Упражнение «Подъем с переворотом»	2
Урок №35-36	Гимнастический комплекс упражнений утренней гимнастики	2
Урок№37-38	Поднимание ног в висе до касания перекладины. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	2
Урок№39-40	Гимнастический комплекс упражнений	2
Урок №41-42	Комплекс упражнений направленный на растяжку мышц тела.	2
Урок№43-44	Комплекс силовых упражнений 5x10 раз.	2
	Спортивные игры. Волейбол	
Урок№45-46	Правила игры. Техника безопасности игры.	2
Урок№47-48	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2
Урок№49-50	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением	2
Урок№51-52	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование	2

Урок№53-54	Тактика нападения, тактика защиты	2
Урок№55-56	Игра.	2
	Баскетбол	2
Урок№57-58	Техника безопасности игры. Техника безопасности игры.	2
Урок№59-60	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
Урок№61-62	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2
Урок№63-64	Тактика нападения, тактика защиты	2
Урок№ 65-66	Игра	2
Урок№67-68	Зачет за второе полугодие	2
	ИТОГО	68

Тематический план на 68 часа 4 год обучения

№урока	Наименование раздела, темы занятий.	Количество часов.
	Теоретическая часть	
Урок№1-4	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, на пришкольном спортивном городке, техника безопасности при прохождении полосы препятствий.	4
Урок№ 5-6	Личная гигиена спортсмена, режим дня.	2
	Практическая часть	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	
Урок№ 7-8	Легкий бег, разминка, спец беговые приемы. Бег скоростной 3*30м,3*60м,1*100м.	2
Урок№ 9-10	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Передача эстафетной палочки.	2
Урок№11-12	Скоростные. Бег 60 м. Скоростные. Бег 100 м	2
Урок№13-14	Координационные. Челночный бег 10*10 м	2
Урок№15-16	Прыжки в длину с места. Бег по прямой с различной скоростью (фортлек 3000*500м).	2
Урок№ 17-18	Равномерный бег 3000м.	2
Урок№19-20	Равномерный бег 5000м.	2
	Специальная физическая подготовка	
Урок №21-24	Общевойсковая полоса препятствий. Этапы прохождения	4
Урок№25-26	Прохождение общевойсковой полосы препятствий (на время).	2
Урок №27-30	Бросок гранаты на точность, дальность.	4
Урок№31-32	Зачет за первое полугодие.	2
	Гимнастика	
Урок№33-34	Гибкость. Общеразвивающие упражнения	2
Урок№35-36	Подтягивание на перекладине. «Подъем с переворотом», «Выход силы» на максимальное количество раз.	2
Урок№37-38	Гимнастический комплекс упражнений утренней гимнастики	2
Урок№39-40	Поднимание ног в висе до касания перекладины. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (Максимальное количество раз).	2
Урок№41-42	Гимнастический комплекс упражнений	2
Урок№43-44	Комплекс упражнений направленный на растяжку мышц тела.	2
Урок№45-46	Комплекс силовых упражнений 5х10 раз.	2
	Спортивные игры. Волейбол	
Урок№47	Правила игры. Техника безопасности игры.	1
Урок№48-49	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2
Урок№50-51	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча	2

	одной рукой с последующимпадением	
Урок№52-53	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование	2
Урок№54-55	Тактика нападения, тактика защиты	2
Урок№56-57	Игра.	2
	Баскетбол	
Урок№58	Техника безопасности игры. Техника безопасности игры.	1
Урок№59-60	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
Урок№61-62	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2
Урок№63-64	Тактика нападения, тактика защиты	2
Урок№ 65-66	Игра	2
Урок№67-68	Зачет за второе полугодие	2
	ИТОГО	68

Тематический план на 68 часа 5 год обучения

№урока	Наименование раздела, темы занятий.	Количество часов.
	Теоретическая часть	
Урок№1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, на пришкольном спортивном городке, техника безопасности при прохождении полосы препятствий.	1
Урок№ 2	Личная гигиена спортсмена, режим дня.	1
	Практическая часть	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	
Урок№ 3-4	Легкий бег, разминка, спец беговые приемы. Бег5*30м,3*60м,2*200м.	2
Урок№ 5-6	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Передача эстафетной палочки.	2
Урок№7-8	Скоростные. Бег 60 м. Скоростные. Бег 200 м	2
Урок№9-10	Координационные. Челночный бег 20*20 м	2
Урок№11-12	Прыжки в длину с места. Бег по прямой с различной скоростью (фортлек 3000*500м).	2
Урок№ 13-14	Равномерный бег 3000м. (на время)	2
Урок№15-16	Равномерный бег 5000м. (на время)	2
	Специальная физическая подготовка	
Урок№17-20	Общевойсковая полоса препятствий. Этапы прохождения.	4
Урок№21-22	Прохождение общевойсковой полосы препятствий (на время).	2
Урок№23-24	Бросок гранаты на точность, дальность.	2
Урок№25-26	Зачет за первое полугодие.	2
	Гимнастика	
Урок№27-28	Гибкость. Общеразвивающие упражнения	2
Урок№29-30	Подтягивание на перекладине. «Подъем с переворотом», «Выход силы» (комплекс).	2
Урок№31-32	Гимнастический комплекс упражнений утренней гимнастики	2
Урок№33-34	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз за минуту).	2
Урок№35-36	Гимнастический комплекс упражнений	2
Урок№37-38	Комплекс упражнений направленный на растяжку мышц тела.	2
Урок№39-40	Комплекс силовых упражнений 6х20 раз.	2
	Спортивные игры. Волейбол	
Урок№41-42	Правила игры. Техника безопасности игры.	2
Урок№43-44	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2
Урок№45-46	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением	2
Урок№47-48	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование	2
Урок№49-50	Тактика нападения, тактика защиты	2

Урок№51-52	Игра.	2
	Баскетбол	
Урок№53-54	Техника безопасности игры. Техника безопасности игры.	2
Урок№55-56	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
Урок№57-58	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2
Урок№59-60	Тактика нападения, тактика защиты	2
Урок№ 61-64	Игра	4
Урок№65-68	Зачет за второе полугодие	4
	ИТОГО	68

Содержание программы

Тема 2. Вводный блок

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и само страховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в России.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме".

Тема 5. Общая физическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка)

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения

Контрольные тесты проводятся два раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности.

Тема 7. Соревнования

Соревнования могут проводиться как среди учащихся кадетских классов так и с приглашением участников команд других учебных заведений.

Содержание программы 2 по 5 год обучения

Тема 2. Вводный блок

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и само страховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания и различные упражнения на перекладине, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения

Контрольные зачеты проводятся два раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. По окончании пятого года обучения проводится итоговая сдача зачетов по пройденным темам общефизической подготовки.

Тема 5. Соревнования

Соревнования могут проводиться как среди учащихся кадетских классов так и с приглашением участников команд других учебных заведений.

Ожидаемый результат.

Кадет по окончании курса кружка по ОФП должен знать и уметь:

- знать основы физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знать составляющее здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.
- применять знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- уметь самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределяться в способах достижения здоровья, само организовываться с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационный компонент:

- гармонично развивать физические качества и связанных с ними способностей;
- относиться к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации

Упражнения для развития выносливости

Предлагаемые упражнения способствуют увеличению двигательной активности и развитию выносливости. Их можно использовать в любую погоду.

Медленный длительный бег от 30 мин. при ЧСС 230–250 уд./мин.

1. Длительный кроссовый бег продолжительностью до при ЧСС 230–260 уд./мин.
2. Темповый кроссовый бег продолжительностью от 20 мин. до 2 при ЧСС 230–280 уд./мин.
3. Фартлек («игра скоростей») продолжительностью от 30 мин., при ЧСС 230–280 уд./мин. Это равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся с ускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью.
4. Прыжки через скакалку – сериями 3 раза по 2 мин., 4 раза по 2,5 мин., отдых до 2–3 мин. между сериями.

Упражнения для развития силы

Упражнения с собственным весом:

- сгибание и разгибание рук в упоре о стенку;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- то же, но ноги находятся на возвышении;
- передвижение в упоре на брусьях;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание и опускание туловища (ноги закреплены);
- поднимание и опускание ног за голову в положении лежа на спине;
- поднимание и опускание прямых ног в висе до угла в 90°;
- приседание на двух ногах «до отказа»;
- выпрыгивание вверх из глубокого приседа «до отказа».

Упражнения для развития быстроты

Для развития быстроты можно использовать следующие упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;
- бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20–30 м;
- много-скоки по мягкому грунту по 20–50 м;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;
- бег с ускорением на 30–40 м;
- повторный бег под уклон;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 280° и 360°;
- прыжки на двух ногах по 25–20 м;
- старты из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения без отягощения

Почти все общие и специальные прыжковые упражнения без отягощения могут (при достаточном уровне физической подготовленности учеников) применяться во всех возрастных группах.

1. Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 20–25 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.
2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 20–25 прыжков.
3. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество.
4. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–20 раз.
5. Различные прыжки со скакалкой – до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20–30 раз в подходе.
6. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.
7. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди – 3–4 серии по 7–25 прыжков.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–20 прыжков.

9. Выпрыгивания из полу приседа на одной и другой ноге – 2–3 серии по 20 –30 прыжков на каждой ноге.

Материально - техническое обеспечение.

Минимальный набор тренажеров и снарядов: брусья, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, различные мячи, оборудование для настольного тенниса, лыжи, гантели и гири. Наличие комплексной спортивной площадки и спортзала.

Литература

2. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 2968.

2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. 2004г.

3. Дворкин Л.С. Тренировка юных тяжелоатлетов в 23-26 лет. Тяжелая атлетика. 2000. М.

4. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 2992.

5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 2983

6. Обязательный минимум содержание учебного предмета “Физическая культура”. //Физическая культура в школе. 2998-№6 стр.2, 2999 №2 стр8.

7. Приказ №472 от22.06.24г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО».