

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Правительство Санкт-Петербурга

Комитет по образованию

Администрация Центрального района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №189

РАССМОТРЕНО

Председателем МС
ГБОУ школы №189

Т.А. Хохлова

Протокол №1 от «30» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом

Секретарь О.В. Кудинова
Протокол №1 от «30» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы №189

А.С. Герасименко
Приказ №166 от «30» августа
2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Основы физической подготовки»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет

Санкт-Петербург 2024

Пояснительная записка

Программа занятий разработана в соответствии с нормативно-правовой базой ОДОД ГБОУ школы №189 :

Федеральный уровень

Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ

О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся // Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-Ф

Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам //Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года)

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р

Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28

Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р

Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019 № 467

Методология (целевая модель) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися // Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145

Региональный уровень

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р

Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» // Распоряжение Комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р

Дополнительные общеобразовательные программы:

Общеразвивающие

Предпрофессиональные

ФЗ-273 гл.10, ст.75 п.2

- Государственная Программа РФ «Развитие образования на 2013-2020», утвержденная Постановлением Правительства РФ №295 от 15.04.2014 (утратила силу 01.01.2018)

- Государственная Программа РФ «Развитие образования 2018-2025» от 26.12.2017 №1642, с изменениями от 19.12.2018

- Указ Президента РФ о создании общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации "Российское движение школьников" от 29.10.2015 №536

- Основные положения «Декларации прав человека», (принята Генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948г.);

- Основные положения «Конвенции о правах ребёнка», (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.)

- Конституция Российской Федерации (Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993г., с учетом изменений, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции РФ (от 30.12.2008г. №6-ФКЗ, от 30.12.2008г. №7-ФКЗ, от 05.02.2014г. №2-ФКЗ, от 21.07.2014г. №11ФКЗ);
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (от 24.07.1998г. № 124-ФЗ);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (постановление Правительства РФ от 23.05.2015г. №479);
- Национальная доктрина образования в РФ до 2025г. (постановление правительства РФ от 04.10.2000г. №751);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (от 4 июля 2014 г. № 41), 2.4.2.2821-10 "Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (от 29.12.2010г.);
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 года N 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (с изменениями на 21 августа 2020 года) (редакция, действующая с 31 августа 2020 года);
- Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) разработанный во исполнение подпункта 2 -5.1. постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», в соответствии с письмами Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 12.05.2020 № 02/9060- 2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций в условиях распространения COVID-19» от 14.02.2020 № 02/2230-2020-32 «О проведении профилактических и дезинфекционных мероприятий в организациях общественного питания и пищеблоках образовательных организаций», письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.04.2020 № ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса».
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (от 21.02.2012 г. № 334, 335);
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №189 Центрального района Санкт-Петербурга от 13.05.2014 г. № 2084-р;
- Положение об отделении дополнительного образования детей (ОДОД) на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №189 Центрального района Санкт-Петербурга (31.08.2017г.)

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия,

обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1.1. Направленность программы

Программа направлена:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в ко
- инструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)

деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; — соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; — усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.2. Адресат, объем, срок реализации программы

Адресат образовательной программы:

Пол, Возраст учащихся: м. п., ж. п., 10 -14 лет, имеющим медицинское заключение о состоянии здоровья учащихся и допуск врача к занятиям данным видом спорта, преимущественно мальчикам, но не ставит ограничений и для девочек младшего школьного возраста.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок реализации программы:

Срок реализации программы: рассчитана на 2 учебных года, по 36 недель, по 2 часа в неделю с 10 минутным перерывом, в год – 72 часа, 2 года – 144 часа.

Актуальность, педагогическая целесообразность

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

1.3. Отличительные особенности программы

Данная программа состоит из четырех разделов: теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка и тактическая подготовка.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, выступление спортсменов на школьных и городских соревнованиях.

1.4. Цель и задачи образовательной программы:

Цель программы – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом. Задачи программы:

1. Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга,

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

1.5. Условия реализации программы

Набор детей производится в сентябре без специального отбора по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка, на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Количество детей в группе: 1 год обучения – 15 человек, 2 год обучения – не менее 12 человек

Особенности организации образовательного процесса

При реализации данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

В соответствии со Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной, разработанным во исполнение подпункта 2-5.1. постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) организация образовательного процесса в 2020-2021 учебном году осуществляется со следующими особенностями.

1. В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений в Санкт-Петербурге функционирование групп обеспечивается с соблюдением мер профилактики.

2. В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» обеспечивается в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), в том числе сокращения количества учащихся, находящихся в помещении, при помощи деления группы учащихся на подгруппы, корректировки учебного плана и рабочих программ, предусматривающих сокращение времени учебных занятий и акцент на освоение нового учебного материала, без сокращения объема педагогической нагрузки, с учетом доступности материалов, методик и технологий обучения для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.

3. В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Материально-техническое оснащение

- спортивный зал или площадка;
- скамейки гимнастические;
- конь гимнастический;
- козел гимнастический;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- стойки для прыжков в высоту;
- мячи набивные;
- ворота футбольные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи малые и большие.

Кадровое обеспечение:

Занятия проводит педагог дополнительного образования или педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы, или педагог прошедший переподготовку по данному направлению.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

Учебный план

1го года обучения

№	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	все го	
1	Правила техники безопасности	1	-	1	Входной
2	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	1	1 9	20	Текущий
3	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	2 3	24	Текущий

4	Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.	2	9	11	Текущий
5	Командные игры.	2	14	16	Текущий
6	Итоговое занятие		2	2	Промежуточный
Итого		7	65	72	

**Учебный план
2го года обучения**

№	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Легкая атлетика	1	20	21	Входной
2	Гимнастика с элементами акробатики	1	18	19	Текущий
3	Кроссовая подготовка	1	15	16	Текущий
4	Спортивные игры	1	13	14	Текущий
5	Итоговое занятие.	-	2	2	Промежуточный
Итого		4	68	72	

Сводный учебный план

№	Название программы	Год обучения		Всего часов
		1-й	2-й	
1	«ОФП»	72	72	144

**Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «ОФП с элементами Самбо»
На 2023-2024 учебный год, 2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	72	1 раз по 2 часа
2 год			36	72	72	1 раз по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 189
Центрального района г. Санкт-Петербурга**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ школы

_____ А.С.Герасименко
Приказ №
От « » 2024 г. .

«ПРИНЯТО»
Решением Педагогического
совета ГБОУ школы №189

_____ Протокол №1
От « » 2024 г.

«РАССМОТРЕНО»
Председатель МС
_____ Т.А.Хохлова.
Протокол №1
от « » 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1го года обучения

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«ОФП»

направленность «физкультурно-спортивная»

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 2 года

Санкт-Петербург
2024/2025 учебный год

Особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения

Программа 1-го года обучения в объединении «ОФП» направлена на получение первичных результатов развития физических качеств. В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей.

Задачи 1-го года обучения

1. Обучающие:

- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Содержание 1-го года обучения

1. Правила выполнения занятий ОФП.

Гигиена школьника и закаливание. Влияние занятий на организм. Предупреждение травматизма. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.

2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

Быстрота. Свободный бег по прямой и по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 30 м. Повторный бег с околопредельной скоростью по прямой и повороту от 10 м. до 30 м. с хода и переходом на бег по инерции. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега и пр. (до 30 м.). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Челночный бег 2X10, 3X10, 4X10, 5X10, 6X10, 10X10 м. Бег на месте стоя в максимальном темпе. Ускорения 3X10 м. Бег в гору и под гору до 30 м. Эстафеты.

Выносливость. Бег до 3000 м. (в соответствии с требованиями нормативов). Кроссовый бег. Повторный бег 5 – 6 по 30 м. Прыжки со скакалкой, многоскоки.

3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения скоростно-силового характера. Упражнения с набивными мячами (массой от 0,5 до 3 кг. – в зависимости от возраста и пола занимающихся): перекачивание мячей сбоку, под ногами, сидя на земле; перебрасывание и толкание в парах из различных

положений (стоя, лежа, сидя); метания различными способами – снизу, вперед, снизу от себя назад, вперед из – за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание теннисных мячей и гранат на дальность. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте. Выпрыгивания вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Прыжки через набивные мячи, линии. Многоскоки. Приседания на двух ногах на быстроту. Прыжки в высоту с места, с короткого разбега. Тройной прыжок с места, с разбега.

4. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.

Ловкость. Воспроизведение различных положений рук вперед, в стороны, вверх и др. Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями (прыжками) назад. Бег «змейкой» с обеганием предметов. Метание различных предметов в цель. Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; жонглирование; ловля одной и двумя руками различными способами сбоку, высоко над головой и т.д.; ловля мяча, брошенного партнером в определенном направлении. Те же упражнения с мячами других размеров и другой массы. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с переноской груза, с бегом, прыжками и т.п. Акробатические упражнения: стойки, перекаты, кувырки вперед и назад.

Гибкость. Поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами. Махи руками в различных плоскостях. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклон вперед сидя ноги вместе. То же ноги врозь. «Мост», «полушпагат» из различных положений. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад. Махи ногами в различных плоскостях. Повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной. Перешагивание через палку вперед и назад.

5. Командные игры.

Игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Планируемые результаты 1-го года обучения

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Календарно-тематический план

п/п	Дата	Общее количество часов	Тема, содержание
1.		2	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м
2.		2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.
3.		2	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег
4.		2	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.
5.		2	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание
6.		2	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.
7.		2	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений
8.		2	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.
9.		2	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.
10.		2	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.
11.		2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей
12.		2	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.
13.		2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью
14.		2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев
15.		2	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами
16.		2	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)
17.		2	Кроссовая подготовка. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы). Игра. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
18.		2	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
19.		2	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы). Игра . Развитие выносливости.
20.		2	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра . Развитие выносливости. Расслабление и напряжения мышц при выполнении упр.
21.		2	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра . Развитие выносливости. Расслабление и напряжения мышц при выполнении упр. мышц при

			выполнении упр.
22.		2	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра . Развитие выносливости. Расслабление и напряжения мышц при выполнении упр.
23.		2	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра . Развитие выносливости. Расслабление и напряжения мышц при выполнении упр.
24.		2	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра . Развитие выносливости. Расслабление и напряжения мышц при выполнении упр.
25.		2	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра. Развитие выносливости. Измерение роста, веса и силы
26.		2	Кросс 1 км. Игра. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц
27.		2	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений
28.		2	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча
29.		2	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо
30.		2	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра
31.		2	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо
32.		2	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия
33.		2	Овладение мячом и противодействия
34.		2	Отвлекающие приёмы
35		2	Учебно-тренировочная игра.
36		2	Итоговое занятие.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 189
Центрального района г. Санкт-Петербурга**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ школы

_____ А.С.Герасименко
Приказ №
От « » 202 г.

«ПРИНЯТО»
Решением Педагогического
совета ГБОУ школы №189

_____ Протокол №1
От « » 202 г.

«РАССМОТРЕНО»
Председатель МС
_____ Т.А.Хохлова.
Протокол №1
от « » 202 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 го года обучения

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«ОФП»

направленность «физкультурно-спортивная»

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 2 года

Санкт-Петербург
2024/2025 учебный год

Особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Задачи 2-го года обучения

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Содержание 2-го года обучения

Лёгкая атлетика (21 час)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Кроссовая подготовка (16 часов)

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км.

Спортивные игры (14 часов)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

Планируемые результаты 2-го года обучения

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

п/п	Дата	Общее количество часов	Тема, содержание
1.		2	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «Настарт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м
2.		2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.
3.		2	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.
4.		2	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.
5.		2	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание
6.		2	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.
7.		2	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений
8.		2	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.
9.		2	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.
10.		2	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.
11.		2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей
12.		2	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.
13.		2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью
14.		2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев
15.		2	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами
16.		2	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)
17.		2	Кроссовая подготовка. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы). Игра. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы

18.		2	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
19.		2	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы). Игра . Развитие выносливости.
20.		2	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра . Развитие выносливости. Расслабление и напряжения мышц при выполнении упр.
21.		2	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра . Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упр.
22.		2	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра . Развитие выносливости. Расслабление и напряжения мышц при выполнении упр.
23.		2	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра . Развитие выносливости. Расслабление и напряжения мышц при выполнении упр.
24.		2	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра . Развитие выносливости. Расслабление и напряжения мышц при выполнении упр.
25.		2	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра. Развитие выносливости. Измерение роста, веса и силы
26.		2	Кросс 1 км. Игра. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц
27.		2	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений
28.		2	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча
29.		2	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо
30.		2	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра
31.		2	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо
32.		2	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия
33.		2	Овладение мячом и противодействия
34.		2	Отвлекающие приёмы
35.		2	Учебно-тренировочная игра.
36.		2	Итоговое занятие

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Коллектив, 1 год обучения «ОФП»

Педагог Пантелеев Виталий

Викторович

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Практические умения (в соответствии с разделами и темами программы)			Формирование устойчивости интереса к обучению			Средний балл по всем показателям
		1 полугодие	2 полугодие	Средний балл	1 полугодие	2 полугодие	Средний балл	
Система оценки 3-х балльная		Сумма баллов						
низкий уровень – 1 балл								
средний уровень- 2 балла								
высокий уровень – 3 балла								

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Коллектив, 2 год обучения «ОФП»

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Практические умения (в соответствии с разделами и темами программы)			Формирование устойчивости интереса к обучению			Средний балл по всем показателям
		1 полугодие	2 полугодие	Средний балл	1 полугодие	2 полугодие	Средний балл	
1.								
Система оценки 3-х балльная		Сумма баллов						
низкий уровень – 1 балл								
средний уровень- 2 балла								
высокий уровень – 3 балла								

Список литературы:

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,2018г

Учебно-методический комплект для учителя

.Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы; Москва: «ВАКО»,2016.

Киселев П.А.,Киселева С.Б; Справочник учителя физической культуры; Волгоград: «Учитель»,2015.

Лях В.И. Учебник по физической культуре 1-4 класс. М.: Просвещение,2018г

Лях В.И., Зданевич; А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва: «Просвещение»,2018

ПатрикеевА.Ю.,Подвижные игры 1-4 классы»; Москва: «ВАКО»,2018

