

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Правительство Санкт-Петербурга Комитет по образованию

Администрация Центрального района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №189

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Председателем МС ГБОУ школы №189	Педагогическим Советом	Директор школы №189
_____	_____	_____
Т.А.Хохлова	Секретарь К.А.Иншутина	А.С. Герасименко
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	Приказ №143 от «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОФП»
направленность «физкультурно-спортивная»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

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

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 «Шанс» 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 «Шанс» 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, закаляющих 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

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Правительство Санкт-Петербурга Комитет по образованию

Администрация Центрального района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №189

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Председателем МС ГБОУ школы №189	Педагогическим Советом	Директор школы №189
_____	_____	_____
Т.А.Хохлова	Секретарь К.А.Иншутина	А.С. Герасименко
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	Приказ №143 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1го года обучения

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«ОФП»

направленность «физкультурно-спортивная»

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования

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.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Правительство Санкт-Петербурга Комитет по образованию

Администрация Центрального района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №189

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Председателем МС ГБОУ школы №189	Педагогическим Советом	Директор школы №189
_____	_____	_____
Т.А.Хохлова	Секретарь К.А.Иншутина	А.С. Герасименко
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	Приказ №143 от «30» августа 2023 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

Разработчик:
Пантелеев Виталий
Викторович
Педагог дополнительного образования

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 спомощью
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 2выносливости. 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, 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

