

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя образовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова



Подписан: Елена Михайловна
Бельтюкова
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ
школа №448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга, CN=Елена
Михайловна Бельтюкова,
E=school448@edu-fm.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОГОТОВКА)»**

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Казиев Ислам Муратович
Педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП (общая физическая подготовка)» (Далее Программа) соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: дети среднего и старшего школьного возраста 7-17 лет. Комплектование группы осуществляется при условии отсутствия у учащегося медицинских противопоказаний для занятий. Специальных способностей и базовых знаний по отдельным учебным предметам не требуется. Прием на обучение по программе осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) учащихся на добровольной основе. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Актуальность программы: Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и сроки освоения программы:

Программа разработана на 1 год обучения. Всего на освоение Программы отводится 36 часов

- 1 год обучения – 1 час в неделю, 36 недель, всего 36 часа;

Цель программы: Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

Образовательные

- обучить основным приемам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Планируемые результаты освоения программы

Задачи программы решаются посредством проведения теоретических и практических занятий по тематике программы. Практические задания выполняются с помощью необходимого спортивного инвентаря. Предполагается, что по окончании обучения учащиеся должны демонстрировать сформированные умения и навыки, уметь применять их практической деятельности.

Предметные результаты:

освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Метапредметные результаты:

освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Личностные результаты:

освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

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

Личностные УУД

отражают систему ценностных ориентаций школьника, его отношение к различным сторонам окружающего мира. К личностным УУД относятся: положительное отношение к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся, осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе; осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков; осознание себя как гражданина, как представителя определённого народа, определённой культуры, интерес и уважение к другим народам; стремление к красоте, готовность поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья.

Регулятивные УУД

обеспечивают способность учащегося организовывать свою учебно-познавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели – через планирование действий – к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению коррекции. К регулятивным УУД относятся: принимать и сохранять учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.

Познавательные УУД

обеспечивают способность к познанию окружающего мира: готовность осуществлять направленный поиск, обработку и использование информации. К познавательным УУД относятся: осознавать познавательную задачу; читать и слушать, извлекая нужную информацию, а также самостоятельно находить её в материалах учебников, рабочих тетрадей; понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме, использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач; выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме; осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы.

Коммуникативные УУД

обеспечивают способность осуществлять продуктивное общение в совместной деятельности, проявляя толерантность в общении, соблюдая правила вербального и невербального поведения с учётом конкретной ситуации. К коммуникативным УУД

относятся: вступать в учебный диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения; задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения; строить небольшие монологические высказывания, осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учётом конкретных учебно-познавательных задач. Универсальные учебные умения формируются тем же способом, что и любые умения. А формирование любого умения у школьников проходит следующие этапы: 1. Представление о действии, первичный опыт и мотивация. 2. Приобретение знаний о способе выполнения действия. 3. Тренинг в применении знаний, самоконтроль и коррекция. 4. Контроль умения выполнять действие.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

Форма обучения: очная.

Особенности реализации ДОП: Возможна реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Обучение по программе проходит в течение всего календарного года. В каникулярный период организуется учебный процесс по отдельному расписанию.

Основная цель – оздоровление детей. Ребята участвуют в жизни детских, социальных, спортивных и оздоровительных мероприятиях, что позволяет решать задачи воспитания самостоятельности, ответственности, трудолюбия через ежедневное решение бытовых, социально-трудовых и коммуникативных проблем.

Условия набора и формирования групп.

Количество учащихся в группе:

- 1 год - не менее 15 человек;

Допускается формирование как разновозрастной группы, так и группы детей разного возраста. В течение года в объединение могут быть приняты желающие, прошедшие собеседование при наличии свободных мест.

Продолжительность образовательного процесса.

Формы организации деятельности.

- фронтальная (работа со всеми учащимися на этапе изучения нового материала);
- в подгруппах (при отработке передач, при проведении эстафет, мини-соревнований);
- в парах (при отработке передач, бросков);
- индивидуальная (при отработке упражнений).

При реализации программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- объяснение;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- игры;
- мини-конкурсы;
- эстафеты;
- соревнования.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц. На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 7-17 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Материально-техническое оснащение

1. Спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН.
2. Спортивная площадка, оборудованная в соответствии с требованиями СанПиН.
3. Спортивный инвентарь:
 - гимнастическая стенка;
 - гимнастические скамейки;
 - гимнастические маты;
 - мячи утяжеленные;
 - координационная лестница;
 - палки гимнастические;
 - мячи арабские.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы физической подготовки; ПП и ТБ.	1	1	0	Опрос, беседа
2.	Развитие гибкости	7	0	7	Сдача нормативов
3.	Развитие скоростных способностей	8	0	7	Сдача нормативов
4.	Развитие силовых способностей	5	0	4	Сдача нормативов
5.	Развитие координационных способностей	6	0	5	Сдача нормативов
6.	Развитие выносливости	7	0	7	Сдача нормативов
7.	Контрольные испытания	2	0	2	Сдача нормативов
<i>Итого</i>		36	1	35	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Реализации дополнительной общеобразовательной программы
«ОФП (Общая Физическая подготовка)»
на 2023-2024 учебный год

Году обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 1-1	05.09.2023	31.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
1 год Группа 2-1	05.09.2023	31.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
1 год Группа 3-1	07.09.2023	31.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ОФП (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет
1 год обучения
Группы № 1-1

Разработчик:
Казиев Ислам Муратович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 г.

Задачи программы:

Образовательные

- обучить основным приемам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Планируемые результаты освоения программы

Задачи программы решаются посредством проведения теоретических и практических занятий по тематике программы. Практические задания выполняются с помощью необходимого спортивного инвентаря. Предполагается, что по окончании обучения учащиеся должны демонстрировать сформированные умения и навыки, уметь применять их практической деятельности.

Предметные результаты:

освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и

дыхательной гимнастики; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Метапредметные результаты:

освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Личностные результаты:

освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Личностные УУД

отражают систему ценностных ориентаций школьника, его отношение к различным сторонам окружающего мира. К личностным УУД относятся: положительное отношение к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся, осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе; осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков; осознание себя как гражданина, как представителя определённого народа,

определённой культуры, интерес и уважение к другим народам; стремление к красоте, готовность поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья.

Регулятивные УУД

обеспечивают способность учащегося организовывать свою учебно-познавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели – через планирование действий – к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению коррекции. К регулятивным УУД относятся: принимать и сохранять учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.

Познавательные УУД

обеспечивают способность к познанию окружающего мира: готовность осуществлять направленный поиск, обработку и использование информации. К познавательным УУД относятся: осознавать познавательную задачу; читать и слушать, извлекая нужную информацию, а также самостоятельно находить её в материалах учебников, рабочих тетрадей; понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме, использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач; выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме; осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы.

Коммуникативные УУД

обеспечивают способность осуществлять продуктивное общение в совместной деятельности, проявляя толерантность в общении, соблюдая правила вербального и невербального поведения с учётом конкретной ситуации. К коммуникативным УУД относятся: вступать в учебный диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения; задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения; строить небольшие монологические высказывания, осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учётом конкретных учебно-познавательных задач. Универсальные учебные умения формируются тем же способом, что и любые умения. А формирование любого умения у школьников проходит следующие этапы: 1. Представление о действии, первичный опыт и мотивация. 2. Приобретение знаний о способе выполнения действия. 3. Тренинг в применении знаний, самоконтроль и коррекция. 4. Контроль умения выполнять действие.

Содержание программы

1. Общие основы физической подготовки; ПП и ТБ.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.

Практика: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

2. Развитие гибкости

Практика: Статические упражнения на гибкость. Динамические упражнения на гибкость. Работа в парах. Комплекс упражнений на растяжку основных групп мышц и для профилактики плоскостопия. Растяжка передней, средней, частей и задней плеч, трицепсов, бицепсов, разгибателей запястья, растяжка грудных мышц, мышц поясницы. Поза ребенка. Поза собака мордой вниз, вверх. Вытяжение в висе. Перевернутая растяжка спины. Прогиб назад стоя. Наклон в бок. Скручивание позвоночника лежа. Поза голубя. Работа стопами в сопротивлении с резиной от себя, на себя. Динамическая растяжка стоп у опоры. Разминка с мячами, Упражнения на устойчивость. Маятниковые движения стоя в наклоне. Тракция плечевого

сустава. Круговые движения руками вперед-назад. «Ходьба» пальцами по стене передом. Вращение плечевого сустава наружу с гантелью лежа на животе с отведением на 90 градусов. Бросковые движения с эластичной лентой стоя Пассивное, изометрическое сгибание тазобедренного сустава лежа на спине. Растяжка мышц-сгибателей. Круговые движения бедрами стоя. Вращение тазобедренного сустава наружу с эластичной лентой лежа на животе. Боковые зашагивания на степплатформу. Махи ногой вперед-назад стоя Прогиб назад стоя. Позы: сфинкса, пловец. Кошка, захват стопы на четвереньках, оза полумоста. лягушка на животе дуга на спине, люка, собака мордой вниз, собака мордой вверх, рыбы. Плие. Боковой выпад. Боковое вытяжение. Низкий выпад. Низкий выпад с разворотом. Поза голубя сидя. Растяжка сидя с отведенной ногой. Растяжка в полулотосе. Упрощенная бабочка сидя. Скручивание корпуса сидя. Растяжка сидя со скрещенными ногами. Растяжка лежа с разворотом ноги. Упражнения: цапля на одной ноге, не полу пальцах, друг перед другом, ласточка, ходьба по линии, Ходьба на месте с закрытыми глазами, Вращения вокруг своей оси. положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперед и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно. Простейшие соединения из 2-3 элементов. Висы и упоры.

3. Развитие скоростных способностей

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов. Значение ОРУ. Обучение бегу на 60,30 метров с различных И.П. Челночный бег 3x10 м Специальные беговые упражнения. Подскоки с постановкой шага или “пружинка”. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом. Колесо. Встречные эстафеты Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Работа со скакалкой Практика (7 час) Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист. Быстрый марш

4. Развитие силовых способностей

Практика: Комплекс упражнений для развития силы мышц туловища Отжимание на подставках (с отягощением). Разведение рук с отягощениями в стороны. Разведение рук с гантелями в стороны. Лежа на наклонной скамье, головой вниз, с зафиксированными ногами. Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Уголок на полу. Боковые скручивания на мяче. Уголок с боковым скручиванием. Планка со сгибанием рук. Упражнение «супермен». Тяга к животу сидя. Тяга в наклоне. Жим лежа на мяче. Скручивания в боковой планке. Планка со сгибанием рук. Упражнения с тягой и с гантелями. Разминка. Прыжки на скакалке. Упражнения на гибкость Лежа на наклонной скамье, на скамье с отрицательным уклоном. Кроссовер. Разведение рук с гантелями. Отжимания на брусках.

5. Развитие координационных способностей

Практика: Количество станций-упражнений (5-12), ограниченные по времени или количеству повторений. Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеству повторений. Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты). Отдых между станциями и кругами заполняется активным отдыхом. Сочетание упражнений, направленных на развитие всех мышц тела. Количество станций-упражнений (5-12), ограниченные по времени или количеству повторений. Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеству повторений. Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты). Отдых между станциями и кругами заполняется

активным отдыхом. Сочетание упражнений, направленных на развитие мышц спины и плечевого пояса

6. Развитие выносливости

Практика: Отжимание на подставках (с отягощением). Разведение рук с отягощениями в стороны. Разведение рук с гантелями в стороны. Лежа на наклонной скамье, головой вниз, с зафиксированными ногами. Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера. Уголок на полу. Боковые скручивания на мяче. Уголок с боковым скручиванием. Планка со сгибанием рук. Упражнение «супермен». Тяга к животу сидя. Тяга в наклоне. Жим лежа на мяче. Скручивания в боковой планке. Планка со сгибанием рук. Подбор и выполнение комплекса для индивидуальной работы обучающегося. Лежа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Конькобежец. Наклоны с отведением ноги назад. Боковые подъемы ноги. 14 Выпрыгивания из приседа. Наклоны вперед в асимметричной стойке. Боковой выпад с захватом ноги. Выпад-реверанс. Чередующийся выпад. Изометрический мостик

7. Контрольные занятия

Практика: Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации. Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директор ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
/ Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП (общая физическая подготовка)»
на 2023-2024 учебный год
для группы 1-1
Возраст учащихся 7-9 лет
Педагога: Казиев Ислам Муратович
1 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место провед ения	Форма контроля
	План	Факт					
1	05.09. 2023		Теория	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП.	с/з 2	Беседа
2	12.09. 2023		Практика	1	Бег на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения. Подвижная игра «Выбивало»	с/з 2	Наблюдение
3	19.09. 2023		Практика	1	Эстафетный бег по кругу. Упражнения на быстроту.	с/з 2	Наблюдение
4	26.09. 2023		Практика	1	Барьерный бег. Упражнения на прыгучесть. Подвижная игра «Пионербол»	с/з 2	Наблюдение
5	03.10. 2023		Практика	1	Линейные эстафеты. Упражнения на координацию.	с/з 2	Наблюдение
6	10.10. 2023		Практика	1	Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность.	с/з 2	Наблюдение

					Упражнения на ловкость. Упражнения на силу.		
7	17.10. 2023		Практика	1	Прыжковая подготовка. Прыжки с места, тройные. Подвижная игра «Знамя».	с/з 2	Наблюдение
8	24.10. 2023		Практика	1	Эстафеты с предметами. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Русская лапта». Упражнения на ловкость.	с/з 2	Наблюдение
9	31.10. 2023		Практика	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Упражнения на прыгучесть. Упражнения на силу.	с/з 2	Наблюдение
10	07.11. 2023		Практика	1	Техника передачи волейбольного мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	с/з 2	Наблюдение
11	14.11. 2023		Практика	1	Передачи волейбольного мяча сверху в парах. Подвижная игра с элементами волейбола. Передачи волейбольного снизу. Подвижная игра «Передал-садись».	с/з 2	Наблюдение
12	21.11. 2023		Практика	1	Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Пионербол»	с/з 2	Наблюдение
13	28.11. 2023		Практика	1	Поддачи волейбольного мяча снизу через сетку. Подвижная игра «Горячая картошка».	с/з 2	Наблюдение
14	05.12. 2023		Практика	1	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость. Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу.	с/з 2	Наблюдение
15	12.12. 2023		Практика	1	Элементы комбинации в равновесии. Упражнения на ловкость. Комбинация	с/з 2	Наблюдение

					на равновесие в целом. Упражнения на силу.		
16	19.12. 2023		Практика	1	Опорный прыжок через козла. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок через козла на технику.	с/з 2	Наблюдение
17	26.12. 2023		Практика	1	Жонглирование, передачи и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. Повороты на месте.	с/з 2	Наблюдение
18	09.01. 2024		Практика	1	Ведение баскетбольного мяча. Упражнения на координацию.	с/з 2	Наблюдение
19	16.01. 2024		Практика	1	Ведение мяча разными способами на технику. Упражнения на прыгучесть.	с/з 2	Наблюдение
20	23.01. 2024		Практика	1	Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения. Упражнения на быстроту.	с/з 2	Наблюдение
21	30.01. 2024		Практика	1	Броски мяча после ведения на технику. Упражнения на ловкость.	с/з 2	Наблюдение
22	06.02. 2024		Практика	1	Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии. Упражнения на силу. Учебная игра в баскетбол.	с/з 2	Игра
23	13.02. 2024		Практика	1	Техника броска мяча в кольцо с близкой дистанции. Упражнения на координацию. Учебная игра в мини-баскетбол.	с/з 2	Игра
24	20.02. 2024		Практика	1	Бросок мяча с близкой дистанции на количество попаданий. Упражнения на прыгучесть. Стрит-бол.	с/з 2	Игра

25	27.02. 2024		Практика	1	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	с/з 2	Игра
26	05.03. 2024		Практика	1	Игра в баскетбол на технику. Упражнения на координацию.	с/з 2	Игра
27	12.03. 2024		Практика	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег. Подвижная игра «Знамя».	с/з 2	Игра
28	19.03. 2024		Практика	1	Низкий старт в беге на короткие дистанции. Эстафеты с предметами. Подвижная игра «перестрелка»	с/з 2	Игра
29	26.03. 2024		Практика	1	Бег с препятствиями, барьерный бег. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	с/з 2	Игра
30	02.04. 2024		Практика	1	Разбег, отталкивание и приземление в прыжках в высоту. Упражнения на прыгучесть. Подвижная игра «Воробьи-вороны»	с/з 2	Игра
31	09.04. 2024		Практика	1	Прыжок в высоту с разбега в целом. Прыжки на скамейке. Подвижная игра «Снайперы»	с/з 2	Игра
32	16.04. 2024		Практика	1	Разбег, отталкивание, фаза полета и приземление в прыжках в длину с разбега. Подвижная игра «Салки».	с/з 2	Игра
33	23.04. 2024		Практика	1	Прыжок в длину с разбега на технику. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	с/з 2	Игра
34	30.04. 2024		Практика	1	Техника передачи футбольного мяча в парах, в тройках. Удар по мячу	с/з 2	Игра

					«щечкой». Подвижная игра с мячом.		
35	07.05.2024		Практика	1	Развитие физических качеств. Подвижная игра «Салки»	с/з 2	Игра
36	14.05.2024		Теория	1	Подведение итогов года.	с/з 2	Беседа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ОФП (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет
1 год обучения
Группы № 2-1

Разработчик:
Казиев Ислам Муратович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 г.

Задачи программы:

Образовательные

- обучить основным приемам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Планируемые результаты освоения программы

Задачи программы решаются посредством проведения теоретических и практических занятий по тематике программы. Практические задания выполняются с помощью необходимого спортивного инвентаря. Предполагается, что по окончании обучения учащиеся должны демонстрировать сформированные умения и навыки, уметь применять их практической деятельности.

Предметные результаты:

освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и

дыхательной гимнастики; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Метапредметные результаты:

освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Личностные результаты:

освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Личностные УУД

отражают систему ценностных ориентаций школьника, его отношение к различным сторонам окружающего мира. К личностным УУД относятся: положительное отношение к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся, осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе; осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков; осознание себя как гражданина, как представителя определённого народа,

определённой культуры, интерес и уважение к другим народам; стремление к красоте, готовность поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья.

Регулятивные УУД

обеспечивают способность учащегося организовывать свою учебно-познавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели – через планирование действий – к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению коррекции. К регулятивным УУД относятся: принимать и сохранять учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.

Познавательные УУД

обеспечивают способность к познанию окружающего мира: готовность осуществлять направленный поиск, обработку и использование информации. К познавательным УУД относятся: осознавать познавательную задачу; читать и слушать, извлекая нужную информацию, а также самостоятельно находить её в материалах учебников, рабочих тетрадей; понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме, использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач; выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме; осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы.

Коммуникативные УУД

обеспечивают способность осуществлять продуктивное общение в совместной деятельности, проявляя толерантность в общении, соблюдая правила вербального и невербального поведения с учётом конкретной ситуации. К коммуникативным УУД относятся: вступать в учебный диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения; задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения; строить небольшие монологические высказывания, осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учётом конкретных учебно-познавательных задач. Универсальные учебные умения формируются тем же способом, что и любые умения. А формирование любого умения у школьников проходит следующие этапы: 1. Представление о действии, первичный опыт и мотивация. 2. Приобретение знаний о способе выполнения действия. 3. Тренинг в применении знаний, самоконтроль и коррекция. 4. Контроль умения выполнять действие.

Содержание программы

8. Общие основы физической подготовки; ПП и ТБ.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.

Практика: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

9. Развитие гибкости

Практика: Статические упражнения на гибкость. Динамические упражнения на гибкость. Работа в парах. Комплекс упражнений на растяжку основных групп мышц и для профилактики плоскостопия. Растяжка передней, средней, частей и задней плеч, трицепсов, бицепсов, разгибателей запястья, растяжка грудных мышц, мышц поясницы. Поза ребенка. Поза собака мордой вниз, вверх. Вытяжение в висе. Перевернутая растяжка спины. Прогиб назад стоя. Наклон в бок. Скручивание позвоночника лежа. Поза голубя. Работа стопами в сопротивлении с резиной от себя, на себя. Динамическая растяжка стоп у опоры. Разминка с мячами, Упражнения на устойчивость. Маятниковые движения стоя в наклоне. Тракция плечевого

сустава. Круговые движения руками вперед-назад. «Ходьба» пальцами по стене передом. Вращение плечевого сустава наружу с гантелью лежа на животе с отведением на 90 градусов. Бросковые движения с эластичной лентой стоя Пассивное, изометрическое сгибание тазобедренного сустава лежа на спине. Растяжка мышц-сгибателей. Круговые движения бедрами стоя. Вращение тазобедренного сустава наружу с эластичной лентой лежа на животе. Боковые зашагивания на степплатформу. Махи ногой вперед-назад стоя Прогиб назад стоя. Позы: сфинкса, пловец. Кошка, захват стопы на четвереньках, оза полумоста. лягушка на животе дуга на спине, люка, собака мордой вниз, собака мордой вверх, рыбы. Плие. Боковой выпад. Боковое вытяжение. Низкий выпад. Низкий выпад с разворотом. Поза голубя сидя. Растяжка сидя с отведенной ногой. Растяжка в полулотосе. Упрощенная бабочка сидя. Скручивание корпуса сидя. Растяжка сидя со скрещенными ногами. Растяжка лежа с разворотом ноги. Упражнения: цапля на одной ноге, не полу пальцах, друг перед другом, ласточка, ходьба по линии, Ходьба на месте с закрытыми глазами, Вращения вокруг своей оси. положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперед и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно. Простейшие соединения из 2-3 элементов. Висы и упоры.

10. Развитие скоростных способностей

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов. Значение ОРУ. Обучение бегу на 60,30 метров с различных И.П. Челночный бег 3x10 м Специальные беговые упражнения. Подскоки с постановкой шага или “пружинка”. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом. Колесо. Встречные эстафеты Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Работа со скакалкой Практика (7 час) Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист. Быстрый марш

11. Развитие силовых способностей

Практика: Комплекс упражнений для развития силы мышц туловища Отжимание на подставках (с отягощением). Разведение рук с отягощениями в стороны. Разведение рук с гантелями в стороны. Лежа на наклонной скамье, головой вниз, с зафиксированными ногами. Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Уголок на полу. Боковые скручивания на мяче. Уголок с боковым скручиванием. Планка со сгибанием рук. Упражнение «супермен». Тяга к животу сидя. Тяга в наклоне. Жим лежа на мяче. Скручивания в боковой планке. Планка со сгибанием рук. Упражнения с тягой и с гантелями. Разминка. Прыжки на скакалке. Упражнения на гибкость Лежа на наклонной скамье, на скамье с отрицательным уклоном. Кроссовер. Разведение рук с гантелями. Отжимания на брусках.

12. Развитие координационных способностей

Практика: Количество станций-упражнений (5-12), ограниченные по времени или количеству повторений. Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеству повторений. Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты). Отдых между станциями и кругами заполняется активным отдыхом. Сочетание упражнений, направленных на развитие всех мышц тела. Количество станций-упражнений (5-12), ограниченные по времени или количеству повторений. Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеству повторений. Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты). Отдых между станциями и кругами заполняется

активным отдыхом. Сочетание упражнений, направленных на развитие мышц спины и плечевого пояса

13. Развитие выносливости

Практика: Отжимание на подставках (с отягощением). Разведение рук с отягощениями в стороны. Разведение рук с гантелями в стороны. Лежа на наклонной скамье, головой вниз, с зафиксированными ногами. Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера. Уголок на полу. Боковые скручивания на мяче. Уголок с боковым скручиванием. Планка со сгибанием рук. Упражнение «супермен». Тяга к животу сидя. Тяга в наклоне. Жим лежа на мяче. Скручивания в боковой планке. Планка со сгибанием рук. Подбор и выполнение комплекса для индивидуальной работы обучающегося. Лежа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Конькобежец. Наклоны с отведением ноги назад. Боковые подъемы ноги. 14 Выпрыгивания из приседа. Наклоны вперед в асимметричной стойке. Боковой выпад с захватом ноги. Выпад-реверанс. Чередующийся выпад. Изометрический мостик

14. Контрольные занятия

Практика: Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации. Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директор ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
/ Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП (общая физическая подготовка)»
на 2023-2024 учебный год
для группы 2-1
Возраст учащихся 9-10 лет
Педагога: Казиев Ислам Муратович
1 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место провед ения	Форма контроля
	План	Факт					
1	05.09. 2023		Теория	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП.	с/з 2	Беседа
2	12.09. 2023		Практика	1	Бег на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения. Подвижная игра «Выбивало»	с/з 2	Наблюдение
3	19.09. 2023		Практика	1	Эстафетный бег по кругу. Упражнения на быстроту.	с/з 2	Наблюдение
4	26.09. 2023		Практика	1	Барьерный бег. Упражнения на прыгучесть. Подвижная игра «Пионербол»	с/з 2	Наблюдение
5	03.10. 2023		Практика	1	Линейные эстафеты. Упражнения на координацию.	с/з 2	Наблюдение
6	10.10. 2023		Практика	1	Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность.	с/з 2	Наблюдение

					Упражнения на ловкость. Упражнения на силу.		
7	17.10. 2023		Практика	1	Прыжковая подготовка. Прыжки с места, тройные. Подвижная игра «Знамя».	с/з 2	Наблюдение
8	24.10. 2023		Практика	1	Эстафеты с предметами. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Русская лапта». Упражнения на ловкость.	с/з 2	Наблюдение
9	31.10. 2023		Практика	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Упражнения на прыгучесть. Упражнения на силу.	с/з 2	Наблюдение
10	07.11. 2023		Практика	1	Техника передачи волейбольного мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	с/з 2	Наблюдение
11	14.11. 2023		Практика	1	Передачи волейбольного мяча сверху в парах. Подвижная игра с элементами волейбола. Передачи волейбольного снизу. Подвижная игра «Передал-садись».	с/з 2	Наблюдение
12	21.11. 2023		Практика	1	Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Пионербол»	с/з 2	Наблюдение
13	28.11. 2023		Практика	1	Поддачи волейбольного мяча снизу через сетку. Подвижная игра «Горячая картошка».	с/з 2	Наблюдение
14	05.12. 2023		Практика	1	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость. Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу.	с/з 2	Наблюдение
15	12.12. 2023		Практика	1	Элементы комбинации в равновесии. Упражнения на ловкость. Комбинация	с/з 2	Наблюдение

					на равновесие в целом. Упражнения на силу.		
16	19.12. 2023		Практика	1	Опорный прыжок через козла. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок через козла на технику.	с/з 2	Наблюдение
17	26.12. 2023		Практика	1	Жонглирование, передачи и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. Повороты на месте.	с/з 2	Наблюдение
18	09.01. 2024		Практика	1	Ведение баскетбольного мяча. Упражнения на координацию.	с/з 2	Наблюдение
19	16.01. 2024		Практика	1	Ведение мяча разными способами на технику. Упражнения на прыгучесть.	с/з 2	Наблюдение
20	23.01. 2024		Практика	1	Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения. Упражнения на быстроту.	с/з 2	Наблюдение
21	30.01. 2024		Практика	1	Броски мяча после ведения на технику. Упражнения на ловкость.	с/з 2	Наблюдение
22	06.02. 2024		Практика	1	Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии. Упражнения на силу. Учебная игра в баскетбол.	с/з 2	Игра
23	13.02. 2024		Практика	1	Техника броска мяча в кольцо с близкой дистанции. Упражнения на координацию. Учебная игра в мини-баскетбол.	с/з 2	Игра
24	20.02. 2024		Практика	1	Бросок мяча с близкой дистанции на количество попаданий. Упражнения на прыгучесть. Стрит-бол.	с/з 2	Игра

25	27.02. 2024		Практика	1	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	с/з 2	Игра
26	05.03. 2024		Практика	1	Игра в баскетбол на технику. Упражнения на координацию.	с/з 2	Игра
27	12.03. 2024		Практика	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег. Подвижная игра «Знамя».	с/з 2	Игра
28	19.03. 2024		Практика	1	Низкий старт в беге на короткие дистанции. Эстафеты с предметами. Подвижная игра «перестрелка»	с/з 2	Игра
29	26.03. 2024		Практика	1	Бег с препятствиями, барьерный бег. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	с/з 2	Игра
30	02.04. 2024		Практика	1	Разбег, отталкивание и приземление в прыжках в высоту. Упражнения на прыгучесть. Подвижная игра «Воробьи-вороны»	с/з 2	Игра
31	09.04. 2024		Практика	1	Прыжок в высоту с разбега в целом. Прыжки на скамейке. Подвижная игра «Снайперы»	с/з 2	Игра
32	16.04. 2024		Практика	1	Разбег, отталкивание, фаза полета и приземление в прыжках в длину с разбега. Подвижная игра «Салки».	с/з 2	Игра
33	23.04. 2024		Практика	1	Прыжок в длину с разбега на технику. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	с/з 2	Игра
34	30.04. 2024		Практика	1	Техника передачи футбольного мяча в парах, в тройках. Удар по мячу	с/з 2	Игра

					«щечкой». Подвижная игра с мячом.		
35	07.05.2024		Практика	1	Развитие физических качеств. Подвижная игра «Салки»	с/з 2	Игра
36	14.05.2024		Теория	1	Подведение итогов года.	с/з 2	Беседа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ОФП (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет
1 год обучения
Группы № 3-1

Разработчик:
Казиев Ислам Муратович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 г.

Задачи программы:

Образовательные

- обучить основным приемам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Планируемые результаты освоения программы

Задачи программы решаются посредством проведения теоретических и практических занятий по тематике программы. Практические задания выполняются с помощью необходимого спортивного инвентаря. Предполагается, что по окончании обучения учащиеся должны демонстрировать сформированные умения и навыки, уметь применять их практической деятельности.

Предметные результаты:

освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и

дыхательной гимнастики; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Метапредметные результаты:

освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Личностные результаты:

освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Личностные УУД

отражают систему ценностных ориентаций школьника, его отношение к различным сторонам окружающего мира. К личностным УУД относятся: положительное отношение к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся, осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе; осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков; осознание себя как гражданина, как представителя определённого народа,

определённой культуры, интерес и уважение к другим народам; стремление к красоте, готовность поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья.

Регулятивные УУД

обеспечивают способность учащегося организовывать свою учебно-познавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели – через планирование действий – к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению коррекции. К регулятивным УУД относятся: принимать и сохранять учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.

Познавательные УУД

обеспечивают способность к познанию окружающего мира: готовность осуществлять направленный поиск, обработку и использование информации. К познавательным УУД относятся: осознавать познавательную задачу; читать и слушать, извлекая нужную информацию, а также самостоятельно находить её в материалах учебников, рабочих тетрадей; понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме, использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач; выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме; осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы.

Коммуникативные УУД

обеспечивают способность осуществлять продуктивное общение в совместной деятельности, проявляя толерантность в общении, соблюдая правила вербального и невербального поведения с учётом конкретной ситуации. К коммуникативным УУД относятся: вступать в учебный диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения; задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения; строить небольшие монологические высказывания, осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учётом конкретных учебно-познавательных задач. Универсальные учебные умения формируются тем же способом, что и любые умения. А формирование любого умения у школьников проходит следующие этапы: 1. Представление о действии, первичный опыт и мотивация. 2. Приобретение знаний о способе выполнения действия. 3. Тренинг в применении знаний, самоконтроль и коррекция. 4. Контроль умения выполнять действие.

Содержание программы

15. Общие основы физической подготовки; ПП и ТБ.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.

Практика: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

16. Развитие гибкости

Практика: Статические упражнения на гибкость. Динамические упражнения на гибкость. Работа в парах. Комплекс упражнений на растяжку основных групп мышц и для профилактики плоскостопия. Растяжка передней, средней, частей и задней плеч, трицепсов, бицепсов, разгибателей запястья, растяжка грудных мышц, мышц поясницы. Поза ребенка. Поза собака мордой вниз, вверх. Вытяжение в висе. Перевернутая растяжка спины. Прогиб назад стоя. Наклон в бок. Скручивание позвоночника лежа. Поза голубя. Работа стопами в сопротивлении с резиной от себя, на себя. Динамическая растяжка стоп у опоры. Разминка с мячами, Упражнения на устойчивость. Маятниковые движения стоя в наклоне. Тракция плечевого

сустава. Круговые движения руками вперед-назад. «Ходьба» пальцами по стене передом. Вращение плечевого сустава наружу с гантелью лежа на животе с отведением на 90 градусов. Бросковые движения с эластичной лентой стоя Пассивное, изометрическое сгибание тазобедренного сустава лежа на спине. Растяжка мышц-сгибателей. Круговые движения бедрами стоя. Вращение тазобедренного сустава наружу с эластичной лентой лежа на животе. Боковые зашагивания на степплатформу. Махи ногой вперед-назад стоя Прогиб назад стоя. Позы: сфинкса, пловец. Кошка, захват стопы на четвереньках, оза полумоста. лягушка на животе дуга на спине, люка, собака мордой вниз, собака мордой вверх, рыбы. Плие. Боковой выпад. Боковое вытяжение. Низкий выпад. Низкий выпад с разворотом. Поза голубя сидя. Растяжка сидя с отведенной ногой. Растяжка в полулотосе. Упрощенная бабочка сидя. Скручивание корпуса сидя. Растяжка сидя со скрещенными ногами. Растяжка лежа с разворотом ноги. Упражнения: цапля на одной ноге, не полу пальцах, друг перед другом, ласточка, ходьба по линии, Ходьба на месте с закрытыми глазами, Вращения вокруг своей оси. положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперед и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно. Простейшие соединения из 2-3 элементов. Висы и упоры.

17. Развитие скоростных способностей

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов. Значение ОРУ. Обучение бегу на 60,30 метров с различных И.П. Челночный бег 3x10 м Специальные беговые упражнения. Подскоки с постановкой шага или “пружинка”. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом. Колесо. Встречные эстафеты Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Работа со скакалкой Практика (7 час) Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист. Быстрый марш

18. Развитие силовых способностей

Практика: Комплекс упражнений для развития силы мышц туловища Отжимание на подставках (с отягощением). Разведение рук с отягощениями в стороны. Разведение рук с гантелями в стороны. Лежа на наклонной скамье, головой вниз, с зафиксированными ногами. Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Уголок на полу. Боковые скручивания на мяче. Уголок с боковым скручиванием. Планка со сгибанием рук. Упражнение «супермен». Тяга к животу сидя. Тяга в наклоне. Жим лежа на мяче. Скручивания в боковой планке. Планка со сгибанием рук. Упражнения с тягой и с гантелями. Разминка. Прыжки на скакалке. Упражнения на гибкость Лежа на наклонной скамье, на скамье с отрицательным уклоном. Кроссовер. Разведение рук с гантелями. Отжимания на брусках.

19. Развитие координационных способностей

Практика: Количество станций-упражнений (5-12), ограниченные по времени или количеству повторений. Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеству повторений. Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты). Отдых между станциями и кругами заполняется активным отдыхом. Сочетание упражнений, направленных на развитие всех мышц тела. Количество станций-упражнений (5-12), ограниченные по времени или количеству повторений. Определено количество полных кругов (3-12), ограниченных временем или количеству повторений. Определенные интервалы отдыха между станциями (без, 15 секунд-1 минута), между кругами (1-3 минуты). Отдых между станциями и кругами заполняется

активным отдыхом. Сочетание упражнений, направленных на развитие мышц спины и плечевого пояса

20. Развитие выносливости

Практика: Отжимание на подставках (с отягощением). Разведение рук с отягощениями в стороны. Разведение рук с гантелями в стороны. Лежа на наклонной скамье, головой вниз, с зафиксированными ногами. Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера. Уголок на полу. Боковые скручивания на мяче. Уголок с боковым скручиванием. Планка со сгибанием рук. Упражнение «супермен». Тяга к животу сидя. Тяга в наклоне. Жим лежа на мяче. Скручивания в боковой планке. Планка со сгибанием рук. Подбор и выполнение комплекса для индивидуальной работы обучающегося. Лежа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Конькобежец. Наклоны с отведением ноги назад. Боковые подъемы ноги. 14 Выпрыгивания из приседа. Наклоны вперед в асимметричной стойке. Боковой выпад с захватом ноги. Выпад-реверанс. Чередующийся выпад. Изометрический мостик

21. Контрольные занятия

Практика: Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации. Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директор ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
/ Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП (общая физическая подготовка)»
на 2023-2024 учебный год
для группы 3-1
Возраст учащихся 11-15 лет
Педагога: Казиев Ислам Муратович
1 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место провед ения	Форма контроля
	План	Факт					
1	07.09. 2023		Теория	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП.	с/з 2	Беседа
2	14.09. 2023		Практика	1	Бег на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения. Подвижная игра «Выбивало»	с/з 2	Наблюдение
3	21.09. 2023		Практика	1	Эстафетный бег по кругу. Упражнения на быстроту.	с/з 2	Наблюдение
4	28.09. 2023		Практика	1	Барьерный бег. Упражнения на прыгучесть. Подвижная игра «Пионербол»	с/з 2	Наблюдение
5	05.10. 2023		Практика	1	Линейные эстафеты. Упражнения на координацию.	с/з 2	Наблюдение
6	12.10. 2023		Практика	1	Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность.	с/з 2	Наблюдение

					Упражнения на ловкость. Упражнения на силу.		
7	17.10. 2023		Практика	1	Прыжковая подготовка. Прыжки с места, тройные. Подвижная игра «Знамя».	с/з 2	Наблюдение
8	24.10. 2023		Практика	1	Эстафеты с предметами. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Русская лапта». Упражнения на ловкость.	с/з 2	Наблюдение
9	31.10. 2023		Практика	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Упражнения на прыгучесть. Упражнения на силу.	с/з 2	Наблюдение
10	07.11. 2023		Практика	1	Техника передачи волейбольного мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	с/з 2	Наблюдение
11	14.11. 2023		Практика	1	Передачи волейбольного мяча сверху в парах. Подвижная игра с элементами волейбола. Передачи волейбольного снизу. Подвижная игра «Передал-садись».	с/з 2	Наблюдение
12	21.11. 2023		Практика	1	Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Пионербол»	с/з 2	Наблюдение
13	28.11. 2023		Практика	1	Подачи волейбольного мяча снизу через сетку. Подвижная игра «Горячая картошка».	с/з 2	Наблюдение
14	05.12. 2023		Практика	1	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость. Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу.	с/з 2	Наблюдение
15	12.12. 2023		Практика	1	Элементы комбинации в равновесии. Упражнения на ловкость. Комбинация	с/з 2	Наблюдение

					на равновесие в целом. Упражнения на силу.		
16	19.12. 2023		Практика	1	Опорный прыжок через козла. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок через козла на технику.	с/з 2	Наблюдение
17	26.12. 2023		Практика	1	Жонглирование, передачи и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. Повороты на месте.	с/з 2	Наблюдение
18	09.01. 2024		Практика	1	Ведение баскетбольного мяча. Упражнения на координацию.	с/з 2	Наблюдение
19	16.01. 2024		Практика	1	Ведение мяча разными способами на технику. Упражнения на прыгучесть.	с/з 2	Наблюдение
20	23.01. 2024		Практика	1	Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения. Упражнения на быстроту.	с/з 2	Наблюдение
21	30.01. 2024		Практика	1	Броски мяча после ведения на технику. Упражнения на ловкость.	с/з 2	Наблюдение
22	06.02. 2024		Практика	1	Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии. Упражнения на силу. Учебная игра в баскетбол.	с/з 2	Игра
23	13.02. 2024		Практика	1	Техника броска мяча в кольцо с близкой дистанции. Упражнения на координацию. Учебная игра в мини-баскетбол.	с/з 2	Игра
24	20.02. 2024		Практика	1	Бросок мяча с близкой дистанции на количество попаданий. Упражнения на прыгучесть. Стрит-бол.	с/з 2	Игра

25	27.02. 2024		Практика	1	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	с/з 2	Игра
26	05.03. 2024		Практика	1	Игра в баскетбол на технику. Упражнения на координацию.	с/з 2	Игра
27	12.03. 2024		Практика	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег. Подвижная игра «Знамя».	с/з 2	Игра
28	19.03. 2024		Практика	1	Низкий старт в беге на короткие дистанции. Эстафеты с предметами. Подвижная игра «перестрелка»	с/з 2	Игра
29	26.03. 2024		Практика	1	Бег с препятствиями, барьерный бег. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	с/з 2	Игра
30	02.04. 2024		Практика	1	Разбег, отталкивание и приземление в прыжках в высоту. Упражнения на прыгучесть. Подвижная игра «Воробьи-вороны»	с/з 2	Игра
31	09.04. 2024		Практика	1	Прыжок в высоту с разбега в целом. Прыжки на скамейке. Подвижная игра «Снайперы»	с/з 2	Игра
32	16.04. 2024		Практика	1	Разбег, отталкивание, фаза полета и приземление в прыжках в длину с разбега. Подвижная игра «Салки».	с/з 2	Игра
33	23.04. 2024		Практика	1	Прыжок в длину с разбега на технику. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	с/з 2	Игра
34	30.04. 2024		Практика	1	Техника передачи футбольного мяча в парах, в тройках. Удар по мячу	с/з 2	Игра

					«щечкой». Подвижная игра с мячом.		
35	07.05.2024		Практика	1	Развитие физических качеств. Подвижная игра «Салки»	с/з 2	Игра
36	14.05.2024		Теория	1	Подведение итогов года.	с/з 2	Беседа

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ И МАТЕРИАЛЫ

Методика преподавания сочетает в себе тренировочные, гимнастические, силовые упражнения. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его природные данные, особенности характера и его поведения на занятиях. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию исполнительских умений и навыков. Основная форма образовательной работы с детьми. Повышенное внимание уделяется техническим, аэробным, упражнениям. Простые движения в разминке, работа с легкими весами, дыхательным и гимнастическим упражнениям.

Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- метод сенсорного восприятия (просмотры видеороликов, прослушивание аудиозаписей);
- словесный метод (рассказ нового материала, беседа о коллективе, выпускниках и т. д.,
- наглядный метод (личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же просмотр видео с выступлений профессиональных спортсменов);
- практический метод (самый важный, это работа в зале); метод стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение, создание ситуации успеха).

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного. Занятия общей физической подготовке можно разделить на несколько видов:

- *Обучающие занятия:* детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений. Объяснение приема его исполнения.
- *Закрепляющие занятия:* повтор движений. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других.
- *Итоговые занятия:* обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения, демонстрируют знания и владение основной терминологией. - увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движения рук и ног.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть. При обучении и разучивание комбинаций важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их. Параллельно с отработыванием движений ног, рук и корпуса.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала, практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

Приступая к разбору и разучиванию комбинации. На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение. Вся работа по индивидуализации процесса обучения строится в тесной взаимосвязи с родителями.

Тесный контакт с родителями, беседы с ними открывают многое в характере того или иного обучающегося. Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ упражнений движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение. Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Коллективная форма проведения занятий и разно уровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместных тренировок, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми. Важным моментом в реализации данной программы является дружественная атмосфера, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий общей физической подготовке.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап; - обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, повторить упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня.

Организационно-педагогическая деятельность с родителями:

- проведение родительских собраний (организационное (сентябрь), итоговое (май));
- проведение открытых уроков для родителей (май);
- участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива;
- индивидуальные беседы с родителями (индивидуальные способности и достижения, анализ образовательной деятельности);
- индивидуальное консультирование (состояние здоровья обучающегося, местоположение в коллективе, работа по формированию фонда внебюджетных средств для улучшения материальной базы объединения, организации поездок на фестивали);
- анкетирование.

Программно-методическое и материальное обеспечение Программы

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов.

Используются: словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, бесед, диалогов, консультаций;

Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований. Используются словесные методы в виде объяснения; наглядные методы в виде показа. Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практического контрольного тестирования.

Фонд оценочных средств промежуточного контроля по дополнительной общеразвивающей программе:

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Текущий контроль. Контрольное занятие	Низкий	-упражнения выполнены согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками; - обучающемуся необходима помощь педагога при подборе средств и инвентаря; -не всегда держит осанку. -веса исполнения упражнений минимальные -грамотно использует спортивную терминологию
	Средний	- упражнения выполнены согласно описанию, но неуверенно и с незначительными ошибками; -обучающийся при подборе средств и инвентаря допускает незначительные ошибки; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки; - грамотно использует спортивную терминологию
	Высокий	- упражнения выполнены согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно; -обучающийся умеет подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - способен контролировать ход выполнения физической деятельности и оценивать итоги; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки; - грамотно использует спортивную терминологию
Промежуточная аттестация. Контрольное занятие.	Низкий	- упражнение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности менее чем по 3 показателям оценки
	Средний	- упражнения в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки 9 - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью педагога
	Высокий	- упражнения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; - понимает суть упражнения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; - может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; - уверенно выполняет учебный норматив; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки; - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий

Контрольно-измерительные материалы

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие

Педагогический анализ знаний и умений обучающихся (диагностика) проводится 3 раза в год: вводный — в сентябре, промежуточный - в декабре, итоговый — в мае.

Результаты фиксируются в диагностическую карту обучающегося с помощью которой отслеживается динамика физического состояния, обучающегося: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности обучающихся, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества.

Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов (нормативов) на физическую подготовленность. Оценка физической подготовленности обучающихся складывается из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений.

Баллы выставляются на основе:

- приема контрольных нормативов;
- в результате оценки техники выполнения упражнения.

Упражнения по физической подготовке:

- 1) отжимания в упоре лежа;
- 2) подъем ног в шведской стенке;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) прыжки со скакалкой (30 сек);
- 5) приседания с гирей (16 кг).

Характеристика цифровой оценки баллов по технике выполнения упражнения:

5 баллов — качественное выполнение упражнения;

4 балла — при выполнении упражнения допущена одна значительная ошибка или несколько мелких;

3 балла — при выполнении упражнения допущено более двух грубых/значительных ошибок;

2 балла — упражнение не выполнено (наличие более трех грубых ошибок и несколько мелких);

1 балл — нежелание выполнять упражнение.

Начисление баллов за сдачу нормативов:

1 балл за количество раз выполнения упражнения.

Итоговый результат текущего контроля складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие:

161-200 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;

136-160 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;

1-135 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающийся сдает двигательные (моторные) тесты (нормативы), в основе которых лежат двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и способностей воспитанника. Педагог оценивает специализированные и стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачётными требованиями (см. Таблицу). Время на выполнение сдачи нормативов — 40 минут; работа индивидуальная

Структура занятия:

- разминка;
- инструктаж по технике безопасности;
- выполнение упражнений;
- заполнение диагностической карты.

Диагностическая карта, ФИО обучающегося _____

Форма контроля	Результаты	
Отжимания в упоре лежа	сентябрь	
	декабрь	
	май	
Подъем ног в шведской стенке	сентябрь	
	декабрь	
	май	
Прыжок в длину с места	сентябрь	
	декабрь	
	май	
Прыжки со скакалкой (30 сек)	сентябрь	
	декабрь	
	май	
Приседания с гирей (16 кг)	сентябрь	
	декабрь	
	май	

Форма контроля	Сдача нормативов	Уровень освоения	Зачетные требования	
Контрольное занятие	Отжимания в упоре лежа	Низкий	Мальчики	30
			Девочки	20
		Средний	Мальчики	35
			Девочки	28
		Высокий	Мальчики	45
			Девочки	35
	Подъем ног в шведской стенке	Низкий	Мальчики	8
			Девочки	6
		Средний	Мальчики	14
			Девочки	10
		Высокий	Мальчики	17
			Девочки	13
	Прыжок в длину с места	Низкий	Мальчики	180
			Девочки	150
		Средний	Мальчики	210
			Девочки	165
		Высокий	Мальчики	230
			Девочки	175
	Прыжки со скакалкой (30 сек)	Низкий	Мальчики	55
			Девочки	70
		Средний	Мальчики	65
			Девочки	80
		Высокий	Мальчики	75
			Девочки	90
Приседания с гирей (16 кг)	Низкий	Мальчики	17	
		Девочки	5	
	Средний	Мальчики	20	
		Девочки	8	

		Высокий	Мальчики	25
			Девочки	12

Результаты промежуточного и итогового контроля фиксируются в «Карте оценки результативности освоения программы»

Параметры	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности					Характеристика высокого уровня результативности	Общая оценка уровня результативности		
		н	с	в	н	с		в		
Опыт освоения теоретической информации	Информация не освоена						Информация освоена полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт практической деятельности	Способы деятельности не освоены						Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт эмоционально-ценностных отношений	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений						Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося	7-17	18-25	26-35
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной имитационной деятельности						Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности	7-17	18-25	26-35
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)						Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в	7-17	18-25	26-35

							системах «педагог-учащийся» и «учащийся учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения			
Осознание ребенком актуальных достижений	Актуальные достижения учащегося не осознаны и не сформулированы						Актуальные достижения учащегося осознаны и сформулированы	7-17	18-25	26-35
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют						Стремления ученика к дальнейшему совершенствованию в данной области(у ученика активированы познавательные интересы и потребности)	7-17	18-25	26-35

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие. В.Н.Андреев, Л.В.Андреева. М.; Изд-во «Физкультура и спорт»2009 г.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла, перевод с английского – М.: АСТ: Астрель, 2008 год
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
5. Атлетизм: теория и методика тренировки. Учебник. Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: нормативные требования и алгоритм внедрения, практическое руководство / В.Я.Барышников, Ю.И.Громыко. - Екатеринбург: ОГ ФСО «Юность России», 2014.-68с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
7. Ступени образования – ступени ГТО. Школьникам о развитии физических качеств при самостоятельных занятиях/ В.Я.Барышников. - Екатеринбург. 2015.-272с
8. Твой олимпийский учебник [текст]: учеб.пособие для олимпийского образования /В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.-25-е изд. перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014. – 224 с 5. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2008 г
9. Упражнения с отягощениями. Руководство для слушателей курсов повышения квалификации по специальностям: персональный тренер по фитнесу, инструктор тренажерного зала. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2009 г.
10. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 3-е изд. -М.: Просвещение, 2012.
11. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympicmovement>

2. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/>.
3. Твой олимпийский учебник[Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf