

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение Гимназия
№587 Фрунзенского района
г. Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол № 1
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
С. Е. Кузнецова
Приказ №.421 от 30 августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
ОФП
(общая физическая подготовка)
Возраст обучающихся от 7 до 11 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Чистякова Ирина Андреевна
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке - **ОФП** имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана для детей от 7 до 11 лет. Программа направлена на развитие и укрепление здоровья обучающихся по средствам подвижных игр, формирование представлений, знаний об ОФП.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности. Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Занятия ОФП доступны благодаря разнообразию её

видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду в любое время года. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные её принципы и установки должны быть сохранены.

Программа по общей физической подготовке (О.Ф.П.) для 1-4 классов составлена на основе примерной учебной программы Физическая культура для учащихся 1-4 классов всего 72 часа по 2 часа в неделю.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Легкая атлетика	16	2	16	Анкетирование
2.	Подвижные и спортивные игры	26	2	24	Наблюдение
3.	Физическое совершенствование	30	2	26	Прием контрольных нормативов
	ИТОГО	72	6	66	

Содержание программы

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, метание теннисного мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Целью общей физической подготовки во внеурочное время является содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей.

Достижение цели общего развития обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- Формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Развитию координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Методы и приёмы проведения занятий

- Словесные (рассказ, объяснение, указания)
- Наглядные (показ, демонстрация фильмов, просмотр соревнований, схем, таблиц)
- Практические (опробование упражнений, самостоятельное выполнение)

Результаты освоения деятельности

По окончании изучения курса (ОФП) в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты. *Личностные результаты* включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоение школьниками ум (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирование умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

Предметные результаты включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня. Утренняя зарядка. Оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока. Содержание	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактические даты
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Основы знаний. Строевые приёмы.	1	02.09	
2	Строевые приёмы. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	3	04.09 09.09 11.09	
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	3	16.09 18.09 23.09	
4	Бег с высокого старта 30м (зачет).	1	25.09	
5	Строевые приёмы. Изучение техники прыжка в длину с места.	3	30.09 02.10 07.10	
6	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	3	09.10 14.10 16.10	
7	Прыжок в длину с места (зачет).	1	21.10	
8	Строевые приёмы. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	3	23.10 28.10 30.10	
9	Строевые приёмы. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	3	04.11 06.11 11.11	
10	Медленный бег (зачет).	1	13.11	
11	Строевые приёмы. Челночный бег 3x15. Подвижные игры.	2	18.11 20.11	
12	Челночный бег (зачет).	1	25.11	
15	Строевые приёмы. Изучение техники поднимание, опускание туловища из положения лежа. Подвижные игры	3	27.11 02.12 04.12	
16	Строевые приёмы. Совершенствование техники поднимание, опускание туловища из положения лежа. Подвижные игры	3	09.12 11.12 16.12	
17	Поднимание, опускание туловища из положения лежа 30/сек (зачет).	1	18.12	
18	Строевые приёмы. Изучение техники отжимания в упоре лежа. Подвижные игры.	3	23.12 25.12 13.01	

19	Строевые приёмы. Совершенствование техники отжимания в упоре лежа. Подвижные игры.	3	15.01 20.01 22.01	
20	Отжимание в упоре лежа (зачет).	1	27.01	
21	Строевые приёмы. Вис на перекладине (прямым и обратным хватом). Эстафеты.	3	29.01 03.02 05.02	
22	Вис на перекладине (зачет).	1	10.02	
23	Строевые приёмы. Изучение техники подтягивания на низкой перекладине. Эстафеты.	3	12.02 17.02 19.02	
24	Строевые приёмы. Совершенствование техники подтягивания на низкой перекладине. Эстафеты.	3	24.02 26.02 03.03	
25	Подтягивание на низкой перекладине (зачет).	1	05.03	
26	Строевые приёмы. Изучение техники подтягивания на высокой перекладине. Эстафеты.	3	10.03 12.03 17.03	
27	Строевые приёмы. Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине. Эстафеты.	3	19.03 24.03 26.03	
28	Подтягивание на высокой перекладине (зачет).	1	31.03	
29	Строевые приёмы. Изучение техники прыжки на скакалке. Подвижные игры.	3	02.04 07.04 09.04	
30	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжки на скакалке. Подвижные игры.	3	14.04 16.04 21.04	
31	Прыжки на скакалке (зачет).	1	23.04	
32	Строевые приемы. Изучение техники метания теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	3	28.04 30.04 05.05	
33	Строевые приемы. Совершенствование техники метания теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	4	07.05 12.05 14.05 19.05	
34	Метание теннисного мяча в цель (зачет).	1	21.05	
35	Эстафеты. Подведение итогов	1	26.05	
Общее количество часов: 72				

Планируемые результаты

Учащиеся должны уметь:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме внеурочной деятельности, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
2. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
3. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тел) и развития основных физических качеств;
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное отношение и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;
5. Соблюдать требования ТБ к местам проведения занятий;
6. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и в соревновательной деятельности.

Материально –техническое обеспечение

1. Гимнастические маты
2. Теннисные мячи
3. Гимнастические обручи
4. Скакалки
5. Гимнастические скамейки
6. Шведская стенка
7. Турники
8. Конусы

Раздаточный материал:

- инструктажи по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, карточки с описанием комплексов упражнений;
- схемы тактики спортивных игр.

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- проекты учащихся школы ручной мяч, волейбол, баскетбол.

Оценочные материалы

Уровень физической подготовки (в соответствии с нормами ГТО)	высокий	средний	низкий	
Виды испытаний				
Промежуточная аттестация				
М	Ж	М	Ж	До средних показателей
Прыжок в длину с места (см)	155	140	130	115
Отжимание на полу (раз)	16	10	12	8
Метание мяча весом 150 гр. (м)	30	18	26	14
Виды испытаний	высокий	средний	низкий	
Итоговая аттестация				
М	Ж	М	Ж	До средних показателей
Прыжок в длину с места (см)	175	165	155	140
Отжимание в упоре лежа (раз)	20	14	16	10
Метание мяча весом 150 гр. (м)	34	22	28	16

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.: М- «Просвещение» 2010.
3. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность «Легкая Атлетика».: М- «Просвещение» 2011.
5. Методы исследования и оценка физического развития детей и подростков. Москва 2014.
6. Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик «Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. М- «Владос» 2010.
7. Е.А. Малков. «Подружись с «Королевой Спорта». – М.: Просвещение, 2009.
8. Н.И. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-4 классы-М.: «Вако», 2004.