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.

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

C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ Гимназия №587, CN=Кузнецова С. Е., E=nfo.sch587@obr.gov.spb.ru
Я подтверждаю этот документ
2025.02.04 13:43:25+03'00'

Рабочая программа 2024-2025 год

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

ОФП

Возраст обучающихся от 7 до 11 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Чистякова Ирина Андреевна
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке 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.

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.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Формирование основных двигательных умений.
- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- Совершенствование основных двигательных умений
- Обучение правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость)
- Укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовленности
- Развитие самоконтроля и самоорганизации.

Воспитывающие:

- Воспитание дисциплинированности, ответственности, настойчивости в достижении цели.
- Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Формирование умения работать в команде и поддерживать товарищей

Оздоровительные:

- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.
- Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.
- Повышение общей работоспособности и устойчивости к утомлению.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема раздела. Содержание	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактические даты
Раздел 1. Легкая атлетика				
1	Вводный урок. 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	3	04.11 06.11	

	медленного бега. Подвижные игры.		11.11	
10	Медленный бег (зачет).	1	13.11	
11	Строевые приёмы. Челночный бег 3х15. Подвижные игры.	2	18.11 20.11	
12	Челночный бег (зачет).	1	25.11	
Раздел 2. Общая физическая подготовка				
	Т/б. Гигиена, закаливание, режим дня.	1	27.11	
15	Строевые приёмы. Изучение техники поднимание, опускание туловища из положения лежа. Подвижные игры	2	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	
Раздел 3. Гимнастика				
	Т/б. Самоконтроль, самоорганизация.	1	02.04	
29	Строевые приёмы. Изучение техники прыжки на скакалке. Подвижные	2	07.04 09.04	

	игры.			
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				

Содержание программы

1. Вводное занятие. Легкая атлетика.

Теория: Что такое легкая атлетика. Основные виды и понятия легкой атлетики. Правила поведения на занятиях по легкой атлетики.

Практика: Изучение, закрепление и совершенствование:

- бега с высокого старта;
- прыжка в длину;
- медленного бега;
- челночного бега 3х15.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Основные правила личной гигиены, гигиены одежды и обуви, гигиена питания. Основные виды и принципы закаливания. Правильное распределение времени на учебу, отдых и физическую нагрузку. Правила поведения на занятиях по общей физической подготовке. Основные виды хватов.

Практика: Изучение, закрепление и совершенствование:

- Поднимание, опускание туловища из положения лежа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивание на нижней перекладине;
- Подтягивание на верхней перекладине.

3. Гимнастика

Теория: Развитие самоконтроля - ведение дневника самоконтроля, анализ своих результатов, постановка целей. Развитие самоорганизации – планирование занятий, распределение времени, выбор упражнений, контроль за выполнением упражнений, самостоятельная оценка результата. Основные виды и элементы гимнастики. Правила поведения на занятиях по гимнастике.

Практика: Изучение, закрепление и совершенствование:

- Прыжки на скакалке

- Метание теннисного мяча в цель.

Ожидаемые результаты

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 ууд (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.д.)

Планируемые результаты

Учащиеся должны уметь:

1. 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

Методы и приёмы проведения занятий

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