

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

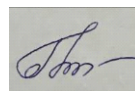
ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 316/1 от 30.08.2024
Директор ГБОУ школа № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ / Е.С. Пименова

X



30.08.2024

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школы №635
Подписано: Пименова Екатерина Сергеевна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОФП» (Общая Физическая Подготовка)

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 11-14 лет

Разработчик:
Мельников Александр Петрович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для обучающихся 11-14 лет и составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
14. Распоряжением Комитета по Образованию от 25.08.2022г. №1676-Р, Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга.
15. Устав ГБОУ СОШ №635 Приморского района Санкт-Петербурга,
16. Положение по проектированию дополнительных общеобразовательных программ ОДОД ГБОУ школа №635.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «ОФП» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии занимающегося, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что в занятиях, есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Адресат программы - возраст обучающихся –11-14 лет, мужской пол, физически и технически приблизительно подготовленные.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и сроки освоения – 1 год, 216 часов

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники бега на короткие дистанции;
- освоение техники бега на длинные дистанции;
- закрепление техники бега и развитие координационных способностей;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Язык реализации – в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на основе государственного языка – русского.

Форма обучения: очная, заочная.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза по 2 часа в неделю.

Особенности реализации: Реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп: Разновозрастное. Кол-во обучающихся в группе -15.

Условия приема на обучение: Принимаются все желающие с физическими и координационными способностями к занятиям ОФП и имеющие справки от врача для допуска.

Формы организации и проведения занятий: занятия проводятся групповые или всем составом объединения. Фронтальная, групповая, коллективная и индивидуальная.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв.

приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- ☐ основные требования к занятиям по ОФП;
- ☐ историю развития всех изученных видов спорта;
- ☐ гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- ☐ влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- ☐ основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- ☐ способы проведения соревнований; уметь:
- ☐ усваивать программный материал;
- ☐ выполнять зачетные требования по ОФП;
- ☐ владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- ☐ владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- ☐ принимать участие в соревнованиях;
- ☐ осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- ☐ использовать знания, умения, навыки на практике.

Предметные

- формировать основы знаний, умений вида спорта греко-римская борьба;
 - создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности греко-римской борьбой;
 - обучить техническим элементам и правилам единоборства;
 - обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях греко-римской борьбой.

Метапредметные

- развить тактические навыки и умения в сватке;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностные

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1. Теоретические знания

1). Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал, маты гимнастические. (столы, стулья, шкафы, стеллажи, стенды);
- необходимое количество часов.

материально-техническое оснащение:

Спортивное оборудование:

- секундомер – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- стенка гимнастическая - 6 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 3 штук;
- скакалки гимнастические – 15 штук;
- маты гимнастические - 8 штук;
- коврики гимнастические – 15 штук;
- канат для лазанья – 1 штука;

- мячи набивные (1 кг) – 6 штук;
- мячи малые (теннисные) – 15 штук;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 8 штук;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 комплект;

Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка.

Этапы педагогического контроля

<i>Тема по программе</i>	<i>Форма проведения контроля</i>	<i>Форма фиксации результатов</i>	<i>Сроки проведения</i>
ОРУ, отработка приёмов в стойке	Практическая работа	Анализ и оценка судьи	октябрь
ОРУ, отработка приёмов в стойке	Практическая работа	Анализ и оценка судьи	ноябрь
ОРУ, отработка приёмов в стойке	Практическая работа	Анализ и оценка судьи	февраль
ОРУ отработка приемов в стойке	Практическая работа	Анализ и оценка судьи	март
Товарищеские встречи	Практическая работа	Анализ и оценка судьи	май
Товарищеские встречи	Практическая работа	Анализ и оценка судьи	май
Итоговая выставка			май

Учебный план

№	Темы	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5	5	-	тренировочные занятия; беседы, учебные игры; тестирование; эстафета; участие в соревнованиях, контрольных играх; выполнение контрольных нормативов по ОФП.
2	Общая и специальная физическая подготовка	50	2	30	
3	Избранный вид спорта (участие в спортивных соревнованиях; развитие двигательных и психологических качеств; повышение уровня функциональной подготовленности; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок; выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов)	40	3	30	
4	Другие виды спорта и подвижные игры	20	2	20	
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	5	4	-	
	Всего часов:	120	16	80	216

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 316/1 от «30» августа 2024г.
Директор ГБОУ школы № 635
_____ / Е.С. Пименова

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП»
На 2024-2025 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Колич. учебных недель	Колич. учебных дней	Колич. учебных часов	Режим занятий
1 год Группа №1	01.09	29.05	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 316/1 от 30.08.2024
Директор ГБОУ школа № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____/ Е.С. Пименова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«ОФП» (общая физическая подготовка)

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Группа №1

Разработчик:

Мельников Александр Петрович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Особенности организации образовательного процесса.

Условия реализации программы: Этап начальной подготовки (НП).

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 11-14 лет (согласно Устава учреждения), желающие заниматься оздоровительными физическими

упражнениями, на основании письменного разрешения

врача-педиатра (врача) и заявления родителей. На этап начальной подготовки так же зачисляются дети и подростки не выполнившие нормативных требований при обучении на других этапах подготовки: СС и ССМ.

Задачи

Обучающие:

- На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности;
- знакомство детей с новыми терминами и понятиями ОФП;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств.

Развивающие:

- Развить интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- Развить физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек;
- Развить интерес к укреплению здоровья, здоровому образу жизни и закаливанию.

Воспитательные:

- Воспитать у юных спортсменов добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, чувства товарищества, организованности, патриотизма и дисциплины;
- Сформировать у обучающихся высокие моральные качества, чувство трудолюбия и коллективизма;
- Формировать моральную и психическую готовность к соперничеству и участию в соревнованиях;
- Воспитывать интерес к самоорганизации и к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

- технико-тактические действия, изучаемые в течении года;
- контрольно-переводные нормативы для данного года обучения.

должны владеть:

- навыками спортивной подготовки группы НП;
- акробатическими упражнениями, выносливостью,

- тактическими приемами в борцовских играх;
- техническими и тактическими приемами в соревновательном процессе;
- хорошей физической подготовкой.

Должны быть сформированы и выражены следующие личностные качества:

- ответственное отношение к тренировкам, себе и своему образу жизни;
- умение продемонстрировать и объяснить словесно изученные упражнения;
- умение мыслить логически и предугадывать действия соперника;
- умение работать на тренировке в полсилы во время тренировочных схваток, для точного обучения технике и тактике ведения;
- умение работать в полную силу, для повышения физических качеств и победы над соперником.

Календарно-тематический план «ОФП»

№	Тема учебного занятия	Всего часов	Дата проведения по плану	Примечание
1	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целью и задачами спортивного кружка. Инструктаж по ТБ в спортивном зале; при занятиях со спортивным инвентарем.	2	03.09	
2	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах	2	05.09	
3	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах	2	06.09	
4	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	10.09	
5	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	12.09	
6	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	13.09	
7	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	2	17.09	
8	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол	2	19.09	
9	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.	2	20.09	
10	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	26.09	

11	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	2	27.09	
12	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	1.10	
13	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	3.10	
14	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах .Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	4.10	
15	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК . Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	8.10	
16	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах	2	10.10	
17	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах	2	11.10	
18	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	15.10	
19	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	17.10	
20	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	18.10	
21	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	2	22.10	
22	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол	2	24.10	
23	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. Занятия на тренажерах	2	25.10	
24	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	29.10	
25	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	4	31.10	
26	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	1..11	
27	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	5.11	
28	Медленный бег, ОРУ, Упражнения для развития ФК с предметами и без. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	7.11	
29	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК . Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	8.11	
30	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК	2	12.11	
31	Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	14.11	

32	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК	2	15.11	
33	Упражнения на тренажерах	2	19.11	
34	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК	2	21.11	
35	Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	2	22.11	
36	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	26.11	
37	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	28.11	
38	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах	2	29.11	
36	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах	2	3.12	
37	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	5.12	
38	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	6.12	
39	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	10.12	
40	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	2	12.12	
41	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол	2	13.12	
42	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.	2	17.12	
43	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	19.12	
44	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	2	20.12	
45	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	24.12	
46	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	26.12	
47	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах .Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	27.12	
48	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах	2	9.01	
49	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах	2	10.01	
50	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	14.01	

51	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	16.01	
52	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах	2	17.01	
53	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах	2	21.01	
54	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	23.01	
55	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	24.01	
56	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	28.01	
57	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	2	30.01	
58	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол. Упражнения на тренажерах	2	31.01	
59	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. Занятия на тренажерах	2	4.02	
60	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	6.02	
61	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гириями и штангой.	2	7.02	
62	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	11.02	
63	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	13.02	
64	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК	2	14.02	
65	Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	18.02	
66	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК	2	20.02	
67	Упражнения на тренажерах. Задание на лето.	2	21.02	
68	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гириями и штангой.	2	25.02	
69	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	27.02	
70	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	28.02	
71	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах .Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	4.03	
72	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК . Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	6.03	
73	Различные подводящие упражнения с гириями и штангой.	2	7.03	

74	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	11.03	
75	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	13.03	
76	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах	2	14.03	
77	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах	2	18.03	
78	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	20.03	
79	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	21.03	
80	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	25.03	
81	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	2	27.03	
82	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол	2	28.03	
83	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.	2	1.04	
84	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	3.04	
85	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гириями и штангой.	2	4.04	
86	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	8.04	
87	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	10.04	
88	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах .Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	11.04	
89	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах	2	15.04	
90	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без.	2	17.04	

	Упражнения на тренажерах			
91	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	18.04	
92	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	22.04	
93	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах	2	24.04	
94	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах	2	25.04	
95	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	29.04	
96	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	1.05	
97	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	2.05	
98	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	2	6.05	
99	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол. Упражнения на тренажерах	2	8.05	
100	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. Занятия на тренажерах	2	9.05	
101	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	13.05	
102	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гириями и штангой.	2	15.05	
103	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	16.05	
104	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол	2	20.05	
105	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК	2	22.05	
106	Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	23.05	
107	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК	2	27.05	

108	Упражнения на тренажерах. Задание на лето.	2	29.05	
	ИТОГО	216		

Содержание программы

Формы контроля и оценочные материалы

Методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические

занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение

всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и

по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является

обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Урок №1

Вводное занятие(2часа).

Теоретическая часть:

Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены. Форма одежды. Режим занятий.

Практическая часть: Подвижная игра «Пятнашки».

Урок №2-10 (18 часов)

Теория.

Подвижная игра «Заморозка».

ОФП: пресс, отжимания, приседания

Теоретическая часть: общие правила игр на тренировках.

Практическая часть: игра на ловкость и выявление активных детей. Не сложные задания на повышение общей физической подготовки. ОФП по типу облегченного кроссфита.

Практическая часть: Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.

Урок №11-15 (10 часов).

Игры на ловкость и выносливость.

Теоретическая часть: объяснение правил игры и ее пользы в повышении физических способностей.

Практическая часть: Игры на выносливость и выявление лидерских качеств.

Урок № 16-25 (20 часов).

Сдача вводных нормативов Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гириями и штангой.

Теоретическая часть: перечислить перечень нормативов, на какие группы мышц будет нагрузка и причину сдачи нормативов.

Практическая часть: сдача нормативов, необходимых для допуска к занятиям ОФП.

Урок № 26-35 (20 часов).

Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)

Теоретическая часть: рассказать какие элементы необходимо выполнять и для чего.

Практическая часть: повторить низкий старт. Показ, объяснение и выполнение упражнений на протяжении дальнейших тренировочных дней.

Урок № 36-45 (20 часов).

Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.

Теоретическая часть: объяснить правила пользования тренажёром, Беговая дорожка.

Практическая часть: Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.

Урок № 46-59 (28 часов).

Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах .Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.

Теоретическая часть: объяснить как и какие мышцы задействованы, отдых между подходами

Практическая часть: Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.

Урок № 60-72 (26 часов)

Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)

Теоретическая часть: объяснить как и какие мышцы задействованы, отдых между подходами

Практическая часть: Практическая работа Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.

Урок № 73-82

Сдача вводных нормативов Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.

Теоретическая часть: перечислить перечень нормативов, на какие группы мышц будет нагрузка и причину сдачи нормативов.

Практическая часть: сдача нормативов, необходимых для допуска к занятиям ОФП.

Урок № 83-93

Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)

Теоретическая часть: рассказать какие элементы необходимо выполнять и для чего.

Практическая часть: повторить низкий старт. Показ, объяснение и выполнение упражнений на протяжении дальнейших тренировочных дней.

Урок № 94-108

Подвижная игра «Заморозка».

ОФП: пресс, отжимания, приседания

Теоретическая часть: общие правила игр на тренировках.

Практическая часть: игра на ловкость и выявление активных детей. Не сложные задания на повышение общей физической подготовки. ОФП по типу облегченного кроссфита.

Практическая часть: Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.

Оценочные материалы

Список рекомендованной литературы для детей

- 1 Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для. М., «Рипол классик»,2002.
- 2 Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. –М., «Мир книги»,2007
- 3 Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ»,

Список рекомендованной литературы для родителей

- 1 Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М.,«Феникс»,2001.
- 2 Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982
- 3 Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.И.П.К. М.О. – М., 1994
- Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973

Список рекомендованной литературы для педагога

- 1 Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999
- 2 Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В.и др. - М.,1999.