

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Ш-И № 289
Решение от 31.08.2023
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №232-од от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА +»**

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Автор разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Сакса Владимир Ильич

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка», разработана с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об общеобразовательном учреждении, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа», Стратегией развития системы образования Санкт-Петербурга «Петербургская школа 2020», нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом, Примерным положением о структурном подразделении – отделении дополнительного образования детей на базе государственного образовательного учреждения (утв. распоряжением от 10.07.2007 № 1073 Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга), иными нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры и спорта.

Направленность дополнительной образовательной программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения: общекультурный.

1.1 В основе программы лежат следующие нормативные документы:

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.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

4. 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».
5. 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».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. 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».
9. 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».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
11. 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).

12. Приказ от 27 июля 2022 г. N 629 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

13. Распоряжение №1676-р Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

Актуальность программы

Актуальность выбора определена следующими факторами. На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании эмоционально-волевых качеств средствами физической культуры и спорта, обеспечении всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся, формировании устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни, что создает предпосылки для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Отличительные особенности программы

На занятиях обучающиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%. основное время на

занятиях занимает самостоятельное решение детьми поисковых задач, необходимо осуществлять индивидуальную поддержку и помощь.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Данная программа предназначена для усиленного изучения ОФП, а так же максимального развития физических качеств.

Цель образовательной программы

– проведение усиленной спортивно-массовой работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и обеспечение всестороннего развития через занятия.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- приобретение знаний о роли физического воспитания в жизни общества. Повышение интереса к спортивным занятиям.

Развивающие:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Воспитательные:

- воспитание эмоционально-волевых качеств средствами физической культуры и спорта;
- формирование навыков командной сплоченности и взаимовыручки;
- формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- создание предпосылок для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы

Программа дает возможность детям расширить круг своих интересов.

Реализация программы предполагает тесное взаимодействие с родителями, социальными службами, общественными организациями.

Условия реализации программы

Возраст обучающихся – 6-17 лет.

Условия набора в объединение: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья для занятий физической культурой.

Срок реализации программы – 2 года.

1-й год обучения – 288 часов;

Режим занятий: 1-й год обучения:

1 группа 4 раза в неделю по 2 часа

Режим занятий: 2-й год обучения:

1 группа 4 раза в неделю по 2 часа

Основной **формой занятий** является групповое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок в виде беседы, демонстрации техники и т.п.

Возможными **формами организации деятельности** детей на занятии являются: групповые.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Показателями реализации образовательной программы являются: положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в начале учебного года (сентябрь), в течение учебного года (по изучаемым темам, разделам и др.), в конце учебного года (май).

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме открытых занятий, в форме тестов по теоретической и практической (физической) подготовке.

Программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования образовательного процесса. Погодные условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для ее корректировки.

Материально-техническое обеспечение программы**Для общей физической подготовки
(на объединение)**

1. Спортивный зал.

2. Мячи баскетбольные – 2 шт.
3. Мячи волейбольные – 2 шт.
4. Тренажеры для мышц верхнего плечевого пояса.
5. Тренажеры для мышц нижних конечностей.
6. Роликовые коньки

**Для использования ИКТ в образовательном процессе
(на объединение)**

1. Учебный класс.
2. Мультимедийный проектор.
3. Экран.
4. Ноутбук или персональный компьютер.
5. Программное обеспечение.
6. Компакт-диски с демонстрационными материалами.

Планируемые результаты

Личностными результатами

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Предметными результатами

- выполнять самостоятельно разминку для подготовки организма к последующей тренировке;
- выполнять дыхательные упражнения;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Общая физическая подготовка» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и физической культуры.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в течение учебного года:

- начальный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам и др.);
- итоговый контроль (май).

• **Подведение итогов реализации образовательной программы** осуществляется в форме контрольных испытаний, соревнований.

Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

Общефизические упражнения,

Общефизические развивающие игры,

Специальные физические упражнения,

Техническая подготовка.

Презентация результатов работы, личных достижений.

Требования к уровню освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень освоения программы: общекультурный

Целеполагание: формирование и развитие творческих способностей детей формирование общей культуры учащихся удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании формирование культуры здорового и безопасного образа жизни укрепление здоровья и организация свободного времени.

Требования к результативности освоения программы: освоение прогнозируемых результатов программы презентация результатов на уровне учреждения.

УТВЕРЖДЕН
Приказом №235/1 от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка плюс»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	11.09.2023	29.05.2024	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа

УТВЕРЖДЕН
Приказом №235/1 от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы

«Общая физическая подготовка плюс»

1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теори я	Практик а	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	10	10		устный опрос
2	Теоретическая подготовка	20	20		устный опрос тестовые задания
3	Общая физическая подготовка	100		100	устный опрос
3	Специальная физическая подготовка.	70		70	тестовые методики

4	Техническая подготовка	58		58	Наблюдение, тестовые методики
5	Мониторинг физического развития	20		20	тестовые методики
6	Итоговое занятие	10		10	открытое занятие
	Итого часов:	288	30	258	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №235/1 от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ОФП плюс»
1год обучения**

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор разработчик:
Педагог дополнительного образования
Сакса Владимир Ильич

Пояснительная записка

Цель образовательной программы

– проведение усиленной спортивно-массовой работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и обеспечение всестороннего развития через занятия.

Задачи:

- обучающие:

- ознакомление с историей различных видов спорта;
- получение первоначальных знаний по технике видов спорта;

- развивающие:

- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма, воспитание выносливости;
- развитие логического мышления;

- воспитательные:

- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**Рабочая программа 1 года обучения**

Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория : Постановка целей и задач образовательной программы на учебный год. Введение в образовательную программу.

Теоретическая подготовка

Тема 1 : История спорта.

Теория

История развития спорта.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека.

Тема 3. Гигиенические требования к одежде и обуви

Теория

Гигиенические требования к одежде и обуви .

Тема 4. Основы техники и тактики спорта

Теория

Основы техники спорта

Адаптация техники к индивидуальным особенностям.

Тема 5. Правила соревнований в спорте

Теория

Правила соревнований по спорту. Правила соревнований в спорте. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований.

Правила поведения. Определение времени и результатов.

Тема 6. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Теория

Спортивное оборудование

Тема 7. Охрана труда

Теория

Первичный инструктаж по охране труда. Охрана труда во время занятий в спортивном зале и вне помещений.

Общая физическая подготовка

Практика

Упражнения, направленные на усиленное укрепление и развитие кардио-респираторной системы, формирование мышечного корсета, упражнения на развитие гибкости, координации, силовой выносливости. Игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения, направленные на усиленное развитие скоростно-силовых способностей, координации, скорости реакции. Спортивные и подвижные игры, направленные усиленное на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Практика

Специальные упражнения.

Мониторинг физического развития

Практика

Тестовые методики для определения уровня физического развития.

Итоговое занятие

Практика

Подведение итогов обучения по программе первого года обучения, перевод на 2 год обучения.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- развитие интереса среди учащихся к видам спорта;
- развитие двигательных способностей посредством освоения техники видов спорта;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- способствование развитию социальной активности учащихся;
- воспитание чувств самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовки, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- самостоятельное выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

Интерактивные технологии: Практические упражнения на освоение техник работы с текстом. Практическая работа по созданию текста. Экскурсии различной тематики и направлений. Презентация результатов работы, личных достижений

Информационно-компьютерные технологии: Использование программных средств и компьютеров для работы с информацией: поиск, сбор и систематизация текстовой информации и изображений с использованием Интернет. Создание текстовых документов на компьютере в программе MicrosoftWord. Создание виртуальных экскурсий (слайд-фильмов) в программе PowerPoint для презентаций

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 235/1 от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ОФП+»
2 год обучения**

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Сакса Владимир Ильич

Пояснительная записка

Цель образовательной программы

– проведение усиленной спортивно-массовой работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и обеспечение всестороннего развития через занятия.

Задачи:

- *обучающие:*

- ознакомление с историей различных видов спорта;
- получение первоначальных знаний по технике видов спорта;

- *развивающие:*

- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма, воспитание выносливости;
- развитие логического мышления;

- *воспитательные:*

- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- развитие интереса среди учащихся к видам спорта;

- развитие двигательных способностей посредством освоения техники видов спорта;

- развитие самостоятельности, ответственности, активности;

- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- способствование развитию социальной активности учащихся;
- воспитание чувств самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовки, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- умение выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

Рабочая программа 2 года обучения

Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория: Постановка целей и задач образовательной программы на учебный год. Введение в образовательную программу.

Теоретическая подготовка

Тема 1 : История спорта.

Теория

История развития спорта.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека.

Тема 3. Гигиенические требования к одежде и обуви*Теория*

Гигиенические требования к одежде и обуви .

Тема 4. Основы техники и тактики спорта*Теория*

Основы техники спорта

Адаптация техники к индивидуальным особенностям.

Тема 5. Правила соревнований в спорте*Теория*

Правила соревнований по спорту. Правила соревнований в спорте. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения. Определение времени и результатов.

Тема 6. Места занятий. Оборудование и инвентарь*Теория*

Спортивное оборудование

Тема 7. Охрана труда*Теория*

Первичный инструктаж по охране труда. Охрана труда во время занятий в спортивном зале и вне помещений.

Общая физическая подготовка*Практика*

Упражнения, направленные на укрепление и развитие кардио-респираторной системы, формирование мышечного корсета, упражнения на развитие гибкости, координации, силовой выносливости. Игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка*Практика*

Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей,

координации, скорости реакции. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Практика

Специальные упражнения.

Мониторинг физического развития, открытые занятия и показательные выступления

Практика

Мониторинг физического развития

Итоговое занятие

Подведение итогов освоения программы 2 года обучения, перевод на 3-ий год обучения.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 235/1 от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка плюс»
для группы № 1
1 года обучения

№	Дата	Раздел/ тема занятия	Количество часов		Примечание
			теория	практика	
1	11.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Охрана труда	2		
2	12.09	История спорта	2		
3	13.09	Влияние физических упражнений на организм человека	2		
4	16.09	Гигиенические требования к одежде и обуви	2		
5	18.09	Основы техники и тактики видов спорта	2		
6	19.09	Правила соревнований в спорте	2		

7	20.09	Специальная физическая и техническая подготовка (СФП). Ролики	2		
8	23.09	Специальная физическая и техническая подготовка (СФП). Ролики	2		
9	25.09	Специальная физическая и техническая подготовка (СФП). Ролики		2	
10	26.09	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
11	27.09	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
12	30.09	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
13	02.10	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
14	03.10	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
15	04.10	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
16	07.10	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

17	09.10	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
18	10.10	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
19	11.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
20	14.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
21	16.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
22	17.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
23	18.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
24	21.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
25	23.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
26	24.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	

27	25.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
28	28.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
29	30.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
30	31.10	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		2	
31	01.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
32	06.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
33	07.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
34	08.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
35	11.11	Комплексы специальных упражнений для развития		2	

		силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.			
36	13.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
37	14.11	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
38	15.11	Мониторинг физического развития		2	
39	18.11	Мониторинг физического развития		2	
40	20.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
41	21.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
42	22.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости		2	

		мышц ног и плечевого пояса.			
43	25.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
44	27.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
45	28.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
46	29.11	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
47	02.12	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
48	04.12	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
49	05.12	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости		2	

		мышц ног и плечевого пояса.			
50	06.12	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
51	09.12	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
52	11.12	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
53	12.12	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
54	13.12	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2	
55	16.12	Мониторинг физического развития		2	
56	18.12	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		2	
57	19.12	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		2	

58	20.12	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
59	23.12	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
60	25.12	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
61	26.12	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
62	27.12	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
63	09.01	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
64	10.01	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
65	13.01	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
66	15.01	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
67	16.01	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

68	17.01	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
69	20.01	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
70	22.01	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		2	
71	23.01	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		2	
72	24.01	Мониторинг физического развития		2	
73	27.01	Мониторинг физического развития		2	
74	29.01	Мониторинг физического развития		2	
75	30.01	Мониторинг физического развития		2	
76	31.01	Мониторинг физического развития		2	
77	03.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
78	05.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)			
79	06.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

80	07.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
81	10.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
82	12.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
83	13.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
84	14.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
85	17.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
86	19.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
87	20.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
88	21.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
89	24.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

90	26.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
91	27.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
92	28.02	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
93	02.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
94	04.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
95	05.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
96	06.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
97	09.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
98	11.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
99	12.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

100	13.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
101	16.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
102	18.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
103	19.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
104	20.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
105	23.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
106	25.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
107	26.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
108	27.03	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
109	30.03	Мониторинг физического развития		2	
110	01.04	Мониторинг физического развития		2	

111	02.04	Мониторинг физического развития		2	
112	03.04	Мониторинг физического развития		2	
113	06.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
114	08.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)			
115	09.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
116	10.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
117	13.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
118	15.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
119	16.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
120	17.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
121	20.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

123	22.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
124	23.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
125	24.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
126	27.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
127	29.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
128	30.04	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
129	04.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
130	06.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
131	07.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
132	08.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

133	11.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
134	13.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
135	14.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
136	15.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
137	18.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
138	20.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
139	21.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
140	22.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
141	25.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
142	27.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	

143	28.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
144	29.05	ОФП. Ролики. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		2	
		ВСЕГО:		288	

**План воспитательной работы объединения
«Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Выставка творческих работ учащихся на тему: Здоровье человека. Здоровый образ жизни.	Сентябрь	Холл школы	
2	День здоровья	октябрь	Спортивный зал школы	
3	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!» Соревнования семейных команд	Ноябрь	Спортивный зал школы	
4	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении	В течение учебного года	Спортивный зал	
5	Оформление и пополнение в течение учебного года информационного стенда для учащихся	В течение учебного года	Стенды отделения дополнительного образования	
6	Анкетирование учащихся по вопросам удовлетворенности занятиями в объединении	Апрель	Школа	

План работы с родителями

№№ п/п	Мероприятия	Сроки
1	Родительские собрания. Разъяснение порядка зачисления в объединение. План работы на первое полугодие учебного года	Сентябрь
2	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!» Соревнования семейных команд	Ноябрь
3	Родительские собрания. Подведение итогов работы за первое полугодие. План работы на второе полугодие учебного года.	Январь
4	Проект «Здоровый образ жизни!»	Январь-Февраль
5	Информирование родителей о достижениях детей, занимающихся в объединении	В течение учебного года
6	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении	В течение учебного года
7	Оформление и пополнение в течение учебного года информационного стенда для родителей	В течение учебного года
8	Фотовыставка «Всей семьей занимаемся спортом»	Март
9	Анкетирование родителей по вопросам удовлетворенности занятиями в объединении	Март
10	Привлечение родителей к проведению соревнований, помощь в организации	В течении учебного года

Работа с родителями по ЗОЖ

<i>№</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки</i>
1.	Лекционная работа (организация лекций для родителей по ЗОЖ, с приглашением школьных педагогов, медицинских работников).	В течение учебного года
2.	Организация общешкольных и районных мероприятий (в мероприятиях принимают участие семьи в различных номинациях – «мама и ребёнок», «папа и ребёнок», «полная семья»).	
3.	Индивидуальная работа с родителями (консультирование, беседы, общение по телефону).	

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств - проводится с каждым учащимся индивидуально по тестовым методикам.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовые карты:

Тестовая карта по контрольным нормативам ОФП по программе

ФИО обучающегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе: 1 год обучения

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

№	Контрольные упражнения	Результат		
		Начало года	Середина года	Конец года
1	Бег 15 метров			
2	Бег 60 метров			
3	Кросс 500 метров			
4	Многоскоки			
5	Отжимание от пола			
6	Упражнение для мышц живота/ подъем в сед без учета времени			
7	Шведский тест (прыжок из центра в сторону с 2-х ног с			

	касанием рукой пола у пятки) повторяется 3 раза			
--	---	--	--	--

Список использованной литературы:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.
3. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
4. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
6. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
7. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ГЦ Сфера», 2003.
8. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
9. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
- 10.Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.
- 11.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
- 12.Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
13. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
- 14.Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2016).
- 15.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980.
- 16.Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М., 2010.
- 17.Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
- 18.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
- 19.Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 20.Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. -

М., 1986.

21. Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
 22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

23. СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название ДОП	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	Всего часов
1.	«ОФП+»	144	0	0	0	0	144
	«ОФП+»	144					144
	ИТОГО:	288					