

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 7  
от 02.06.2023г.

Утверждена  
приказом № 476 от 02.06.2023г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**ОФП с элементами ГТО**

**2 год обучения**  
**Возраст обучающихся: 10 – 12 лет**  
**Группа № 2**

**Разработчик: Нестерович Кристина Сергеевна,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2023

## **Второй год обучения**

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. продолжить работу по правильному дыханию;
2. расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
3. совершенствовать технику выполнения упражнений на тренажерах;

#### **Развивающие:**

1. развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость, координацию;
2. формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний;
3. развивать способность обучающихся к сознательному творческому выражению и самореализации.

#### **Воспитательные:**

1. продолжить воспитывать организованность, и ответственность каждого за успех общего дела;
2. продолжить укреплять дружбу и взаимопонимание между обучающимися;
3. продолжить воспитывать бережное отношение к инвентарю.
4. продолжить формировать морально-волевых качеств: волю к победе, умение достойно переносить поражения;
5. продолжить воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физкультурой и спортом.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные**

##### Обучающийся:

- сформирует мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- закрепит установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- позитивно оценит свои способности и навыки;
- сформирует умение контролировать личное морально-психологическое состояние при сдаче норм ГТО;
- разовьет способность справляться с последствиями психических стрессов;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности.

#### **Метапредметные**

##### Обучающийся научиться:

- определять последовательность действий;
- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- планировать пути достижения целей;
- иметь интерес к сдаче нормативов ГТО;
- осуществлять в коллективе совместную деятельность;

#### **Предметные**

##### Обучающийся будет знать:

- - продолжит развивать основные физические качества;
- - продолжит формировать двигательные умения навыков;
- - закрепит правила поддержания правильной осанки;
- - закрепит знания об опорно-двигательном аппарате;
- - закрепит знания о строение мышц человека;
- - закрепит знания о строение скелетной мускулатуры человека;
- - закрепит знания по основам здорового образа жизни.

- -закрепит опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой;

### Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Перечень разделов, тем	Кол-во часов			дата по плану	дата по факту
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж ТБ.	2	1	1		
2	Положение о ВФСК ГТО.	2	1	1		
3	Выявление уровня физической подготовленности.	2	1	1		
4	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов ГТО	2	1	1		
5	ОРУ. Скоростные способности. Разновидности ходьбы.	2	1	1		
6	ОРУ. Скоростные способности.	2	1	1		
7	ОРУ. Скоростные способности.	2	1	1		
8	ОРУ. Скоростные способности.	2	1	1		
9	Сдача норматива ГТО «Стрельба из пневматической винтовки»	2	1	1		
10	Скоростные способности. Бег 60м.	2	1	1		
11	Скоростные способности. Бег 100м.	2	1	1		
12	Скоростные способности. Челночный бег.	2	1	1		
13	ОРУ. Координационные способности.	2	1	1		
14	ОРУ. Координационные способности.	2	1	1		
15	Координационные способности. Метание.	2	1	1		
16	ОРУ для мышц рук и плечевого пояса.	2		2		
17	ОРУ для мышц рук и плечевого пояса.	2	1	1		
18	ОРУ для мышц рук и плечевого пояса.	2	1	1		
19	Упражнения для формирования правильной осанки	2	1	1		
20	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	1	1		
21	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	1	1		
22	Дыхательная гимнастика.	2	1	1		
23	Дыхательная гимнастика.	2	1	1		
24	Дыхательная гимнастика.	2	1	1		
25	ОРУ для туловища и мышц спины.	2	1	1		

26	ОРУ для туловища и мышц спины.	2	1	1		
27	ОРУ для мышц спины.	2	1	1		
28	ОРУ для мышц ног и брюшного пресса.	2	1	1		
29	ОРУ для мышц ног и брюшного пресса.	2	1	1		
30	ОРУ для мышц ног и брюшного пресса.	2	1	1		
31	ОРУ. Значение мышц в обеспечении движений человека.	2	1	1		
32	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе.	2	1	1		
33	Контрольное занятие.	2	1	1		
34	Соревнования.	2		2		
35	ОРУ. Гибкость.	2		2		
36	Гибкость. Специальные упражнения.	2		2		
37	Гибкость. Специальные упражнения.	2		2		
38	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
39	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
40	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
41	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
42	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
43	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
44	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
45	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
46	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	2	1	1		
47	Соревнования.	2	1	1		
48	ОРУ. Силовые способности.	2	1	1		
49	ОРУ. Силовые способности.	2	1	1		
50	ОРУ. Силовые способности.	2		2		
51	ОРУ. Силовые способности.	2		2		
52	Силовые способности. Приседание на одной и двух ногах.	2	1	1		
53	Силовые способности. Приседание на одной и двух ногах.	2		2		
54	Силовые способности. Подтягивание из вися.	2		2		

55	Силовые способности. Подтягивание из виса.	2		2		
56	Силовые способности. Отжимание в упоре.	2		2		
57	Силовые способности. Отжимание в упоре.	2		2		
58	ОРУ. Скоростно-силовые способности.	2		2		
59	ОРУ. Скоростно-силовые способности.	2		2		
60	ОРУ. Скоростно-силовые способности.	2		2		
61	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2		2		
62	Прыжок в длину с места.	2		2		
63	Выносливость. Аэробика.	2		2		
64	Выносливость. Аэробика.	2		2		
65	Выносливость. Аэробика.	2		2		
66	Выносливость. Аэробика.	2		2		
67	Выносливость. Тестирование.	2		2		
68	Выносливость. Бег на длинные дистанции	2		2		
69	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе.	2		2		
70	Выполнение нормативов ГТО.	2		2		
71	Выполнение нормативов ГТО.	2		2		
72	Итоговое занятие.	2		2		
	ИТОГО	144	45	99		

## Содержание программы

2-й год обучения.

Материал программы даётся в трех основных разделах:

- Основы знаний;
- Развитие двигательных способностей в подготовке к сдаче нормативов ГТО;
- Спортивные мероприятия.

Обучающие второго года выполняют нормативы на II ступень комплекса ГТО.

### **Раздел I. Основы знаний**

1. Теория. Вводное занятие. Организационная работа Гигиенические требования к занятиям физической культурой. Инструктаж по ТБ.

Практика. Беседа гигиена, ЗОЖ, техника безопасности на занятиях.

### **2. Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО.**

Теория. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний IV и V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Занятия с образовательно-познавательной направленностью.

### **Раздел II. Развитие двигательных способностей в подготовке к сдаче нормативов ГТО.**

#### **3. Упражнения общеразвивающей направленности.**

Практика.

*-Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.*

Понятие (физическая подготовка) Физические качества, средства и методы их развития. Выявление физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

*-Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.* Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

*- Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

Упражнения направлены на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Они способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укрепляют диафрагму, межреберные мышцы, всю дыхательную мускулатуру, вызывают глубокое дыхание, выпрямляют позвоночник.

Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев.

*-Общеразвивающие упражнения для туловища и мышц спины.*

Эти упражнения влияют на формирование правильной осанки и содействуют развитию гибкости позвоночника при наклонах туловища вперед и в стороны, при поворотах вправо, влево, а также при вращении туловища. (Основное условие последнего упражнения – закрепить положение таза при выполнении вращения сидя, скрестив ноги калачиком, или зафиксировать ноги (их неподвижность) при стойке ноги врозь.)

Упражнения для мышц туловища и спины.

Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками.

Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы.

Мышцы спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

*- Общеразвивающие упражнения для мышц ног и брюшного пресса.*

Упражнения способствуют укреплению мышц живота, предохраняя внутренние органы от сотрясения при интенсивных движениях( прыжки, спрыгивания и т.д.), а также препятствуют застою крови в венозных сосудах.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Представлены упражнения на беговой дорожке.

Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке. Техника безопасности выполнения упражнений на беговой дорожке.

Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца.

Мышцы живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца

#### 4.Упражнения избирательно-направленного действия.

##### Трактика

*-Упражнения для развития скоростных способностей.*

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра. Имитационные

упражнения: имитация элементов техники бега, старта. Максимальная работа рук, выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

-Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Силовые упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота, спины. Упражнения на тренажерах.

-Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения «на растяжку».

Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их использовать ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

-Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Имитационные упражнения: имитация элементов техники метаний. Ходьба в полном приседе на гимнастической скамейке. Прыжки на месте с поворотами 90 и 130 и выполнение заданий руками.

-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, метаний, приземлений, отгалкиваний.

-Упражнения для развития выносливости.

Бег на дистанции для девушек - от 1 до 2 км, для юношей от 1 до 3 км. Прыжки на скакалке. Беговые упражнения: медленный бег и его разновидности. Задания на выносливость.

### **Раздел III. Спортивные мероприятия**

#### **5. Учебные соревнования**

Теория. Виды мероприятий, требования к выступлению.

Практика. Проверка освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, выявление уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

#### **6. Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»**

Практика.

**Испытания (тесты)** в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

Испытания по определению уровня развития скоростных способностей.

«Бег на 60м»,

«Челночный бег»

Испытания по определению уровня развития выносливости.

«Бег на длинную дистанцию»

Испытания по определению уровня развития силы.

«Подтягивание из виса на высокой перекладине» (мальчики) или

«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» или

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Испытания по определению уровня развития гибкости.

«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».

Испытания по определению уровня развития скоростно-силовых способностей.

«Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин»,

«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»,

«Метание спортивного снаряда».

Испытания по определению уровня развития координационных способностей.

«Метание мяча 150г в цель».

Испытания по овладению прикладными навыками:

«Стрельба из пневматической винтовки»,

«Плавание на дистанцию 50 м».

7. Итоговое занятие.

Практика. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов. Подведение итогов за учебный год.