

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

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

**Возраст обучающихся: 12 – 14 лет**  
**1 год обучения**  
**Группа № 1**

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

## **Первый год обучения**

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. научить правильному дыханию;
2. вооружить обучающихся необходимыми теоретическими знаниями;
3. расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
4. обучить основам техники выполнения упражнений на тренажерах;
5. сформировать понимание роли общефизической подготовки в тренировочном процессе;
6. привить знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

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

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные**

#### **Обучающийся:**

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

### **Метапредметные**

#### **Обучающийся:**

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

### **Предметные**

#### **Обучающийся:**

- 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.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж ТБ Организационная работа.	2	2			
2.	Начальная диагностика	2		2		
3.	Гигиена спортивных занятий.	2	2			
4.	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО	2	2			
5.	Общеспортивная подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук.	2	1	1		
6.	Общеспортивная подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук.	2	1	1		
7.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2	1	1		
8.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2	1	1		
9.	Общеспортивная подготовка. Упражнения для ног, рук. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
10.	Общеспортивная подготовка. Упражнения для ног, рук. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
11.	Подвижные игры для развития мышц рук, для подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2	1	1		
12.	Подвижные игры для развития мышц рук, для подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2	1	1		

13.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
14.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
15.	Подвижные игры для развития мышц, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	2	1	1		
16.	Подвижные игры для развития мышц, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	2	1	1		
17.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
18.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
19.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2	1	1		
20.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2	1	1		
21.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2		2		
22.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		

23.	Подвижные игры для развития мышц, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	2	1	1		
24.	Подвижные игры для развития мышц, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	2	1	1		
25.	Общезначительная подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук, шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
26.	Общезначительная подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук, шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
27.	Общезначительная подготовка. Выступление с номером ГТО.	2	1	1		
28.	Общезначительная подготовка. Выступление с номером ГТО.	2	1	1		
29.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей . Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
30.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
31.	Общезначительная подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
32.	Общезначительная подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
33.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		

34.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
35.	Сдача нормативов комплекса ГТО	2	1	1		
36.	Общесфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
37.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
38.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей .Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
39.	Общесфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
40.	Общесфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
41.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
42.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
43.	Общесфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
44.	Общесфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
45.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
46.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		

47.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
48.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
49.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
50.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
51.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
52.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
53.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2				
54.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
55.	Сдача нормативов комплекса ГТО	2	1	1		
56.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
57.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
58.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		

59.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
60.	Сдача нормативов комплекса ГТО	2	1	1		
61.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
62.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
63.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
64.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
65.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
66.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
67.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
68.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
69.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
70.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
71.	Итоговое занятие	2	1	1		
72.	Итоговое занятие	2	1	1		
<b>Итого:</b>		<b>144</b>				



## Содержание программы

Каждое двухчасовое занятие состоит:

Теоретическая часть -	10 минут.
Разминка -	5-10 минут.
Основная часть -	25-30 минут.
Заминка -	5 минут.
Силовая часть -	20-25 минут
Растяжка -	10 минут
Игры -	30 - 40 минут

1-й год обучения.

Название темы	Содержание	
	Теория	Практика
Теоретическая подготовка		
ТБ, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	
Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП., тесты)
Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся ОФП (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёски, правила поведения после занятий). Здоровый образ жизни Рациональный режим питания	
Общефизическая подготовка		
Элементы строевой подготовки	Техники выполнения строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) (см. приложение 1)
Общеразвивающие упражнения для рук	Техники выполнения упражнений для рук без предмета, упражнениями с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Выполнение упражнений с предметом. (см. приложение 2)
Общеразвивающие упражнения для ног	Общеразвивающие упражнения для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Упражнения для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (см. приложение 3)
Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Упражнения для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (приложение 4)
Упражнения на развития гибкости.	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Упражнения на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (приложение 6)

Упражнения на развитие осанки.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Упражнения на равновесие, группировки, перекаты, кувырки вперед; стойки на лопатках, голове, руках у опоры; мост лежа, с помощью; полу шпагат, шпагат; перевороты боком, вперед, назад с опорой головы, начальные акробатические прыжки, мосты из различных и.п., шпагаты на правую, левую, акробатическое колесо, освоение техники правильного приземления.
Характер музыкального произведения		Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный)
Знакомство с выразительным значением темпа музыки		Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопki в темпе музыки
Тесты.		Выполнение контрольных упражнений.
Участие в мероприятиях	Техника безопасности перед участием в мероприятии	Участие в оздоровительных праздничных и мероприятиях. Выступления, выездные мероприятия, сдача нормативов ГТО