

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

1 год обучения
Возраст обучающихся: 7 – 9 лет
Группа № 1

Разработчик: Нестерович Кристина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

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. сформировать понимание роли общефизической подготовки в тренировочном процессе;
5. привить знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Развивающие:

1. развить основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость, координацию;
2. формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний;

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-волевые качества: 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.

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.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук.	2	1	1		
6.	Общефизическая 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.	Общефизическая подготовка. Упражнения для ног, рук. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
10.	Общефизическая 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.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук, шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
26.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук, шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
27.	Общefизическая подготовка. Выступление с номером ГТО.	2	1	1		
28.	Общefизическая 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.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
32.	Общefизическая 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.	Общефизическая 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.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
40.	Общефизическая 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.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
44.	Общефизическая 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		
Итого:		144				

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
- Подвижные игры - 15-20 минут

Обучающиеся первого года, занимаясь по программе должны выполнить I ступень комплекса ГТО.

Раздел I. Основы знаний

1. Вводное занятие.

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

Практика. Беседа гигиена, ЗОЖ.

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 (тестов) 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 общеазвивающей 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 разновремененно, 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: трапецевидная 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 ногой 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.

Практика

-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, отталкиваний.

-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 60 м»,

«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 150 г в цель».

Испытания по овладению прикладными навыками:

«Стрельба из пневматической винтовки»,

«Плавание на дистанцию 50 м».

7. Контрольное занятие.

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