

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5  
Василеостровского района Санкт-Петербурга имени Карла Мая

**Принято**

Педагогическим советом  
Протокол от «25» августа 2023 г.  
№ 1

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ № 5  
имени Карла Мая  
\_\_\_\_\_ Т.А. Кожевникова  
Приказ от «25» августа 2023 г.  
№ 138

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«ОФП»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 11-13 лет

Разработчик:  
Иванов Александр Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативных документов:**

1. Конвенция ООН о правах ребенка
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);
3. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»;
4. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Санкт-Петербурга от 29.05.2015 №996-р;
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3);
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
8. 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»;
9. Инструктивно-методическое письмо "О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий" // Письмо Комитета по образованию от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0
10. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
11. 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».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

### **Пояснительная записка**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Направленность: физкультурно-спортивная**

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» (далее Программа) – **физкультурно-спортивной направленности.**

Программа является универсальным средством всестороннего развития личности ребенка, способствует развитию его физических качеств, коммуникативных и социально значимых умений.

**Адресат программы:**

Программа «ОФП» рассчитана на учащихся 11-13 лет, проявляющих интерес к данному направлению деятельности.

**Актуальность программы:**

Для современных школьников регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

**Отличительные особенности Программы:**

**Новизну Программы** определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер. стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой. Следовательно, **общая физическая подготовка – универсальное средство всестороннего развития личности, - это определяет педагогическую целесообразность данной программы.**

**Уровень освоения программы:** базовый

**Объем и срок освоения программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» - краткосрочная.

Общее количество часов, запланированных на освоение Программы – 12 часов. Занятия по программе проводятся в течение 6 недель по 2 академических часа в неделю.

**Цель программы:**

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Задачи программы:**Воспитательные:

- Воспитать чувство взаимопомощи и чувства ответственности.
- Воспитать потребность и умение сознательно применять тренировки для укрепления здоровья.

Образовательные:

- развивать природные способности детей;
- развивать чувства партнерства и освоение способов позитивного взаимодействия;
- совершенствовать эмоционально-волевые качества личности ребенка.

**Планируемые результаты освоения программы:***Личностные*

В результате освоения программы учащиеся будут способны:

- ориентироваться в мире спорта;
- обосновать свою точку зрения по отношению к различным упражнениям и участвовать в обсуждении учебных, творческих задач;
- проявлять не только на занятиях, но и в быту нравственные качества личности: честность, отзывчивость, доброту.

### ***Метапредметные***

В результате освоения программы учащиеся будут способны:

- при поддержке педагога, извлекать и структурировать, анализировать и синтезировать информацию из различных источников;
- выполнять инструкции педагога;
- реализовывать себя в различных ролевых ситуациях: в качестве руководителя подгруппы при выполнении спортивно-оздоровительного задания и участвовать в работе в качестве исполнителя;
- определять перечень необходимого оборудования (источников, материалов, приемов) для выполнения спортивной задачи;
- проводить самоанализ своей деятельности и уметь анализировать работу своих товарищей;
- владеть техникой безопасности на занятиях и поведения в общественных местах.

### ***Предметные***

В результате обучения по данной программе учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.

В результате обучения по данной программе учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Язык реализации:** государственный язык Российской Федерации (русский язык).

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации:**

Постепенное расширение спортивного опыта за счет освоения разновидностей физических упражнений. Реализация данной задачи достигается последовательным усложнением физических упражнений в которые включаются учащиеся.

#### **Условия набора и формирования групп:**

На обучение по программе «ОФП» принимаются все желающие без предварительного отбора.

В одну группу рекомендуется записывать учащихся с разницей в возрасте не более 1 года.

**Наполняемость учебной группы – 15 человек.**

**Продолжительность занятия - 2 академических часа.**

#### **Формы организации и проведения занятий**

*Формы занятий по организации:*

- групповые;
- индивидуально-групповые (педагог уделяет внимание нескольким воспитанникам на занятии в то время, когда другие работают самостоятельно).

*Формы занятий по содержанию:*

Основной формой организации образовательного процесса по Программе является учебное занятие, включающее теоретическую и практическую части. На теоретическую часть отведена 1/9 всего времени, отведенного на реализацию программы. Остальное время – на практическую часть.

В рамках одного занятия сочетаются разные виды деятельности:

- беседа по теме;
- упражнения на дыхательную гимнастику;
- упражнения на совершенствование физических качеств;

#### **Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:**

##### **репродуктивные**

- рассказ,
- объяснение,
- чтение текста,

##### **продуктивные**

- подвижные игры,
- спортивные игры,
- эстафеты
- круговые тренировки
- кроссы

#### **Формы оценки планируемых результатов реализации программы:**

В образовательном процессе используются следующие виды контроля:

- входной: проводится в начале года с целью изучения личности каждого ребенка и его мотивации: наблюдение за увлечённостью и поведением обучающихся; беседа, направленная на изучение мотива деятельности.

- текущий – проводится на каждом занятии для анализа самостоятельной и физической работы обучающихся в форме наблюдения, устного опроса.

- *промежуточный*: проводится в декабре с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки учебно-тематического плана.

- *итоговый* – проводится итоговое занятие с целью определения достигнутого уровня знаний, умений и навыков обучающихся в форме инсценировки сказки.

Для определения уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» на разных этапах ее реализации используются следующие диагностические методы:

#### 1) *Наблюдение*

Преимущество метода наблюдения в том, что учащийся в момент его изучения находится в естественных условиях, он осуществляет деятельность, диктуемую его внутренней мотивацией. Только при наблюдении мы можем фиксировать такие важные показатели творческого развития как наличие у ребенка желания творческой деятельности, частоту и настойчивость творческих занятий, победу мотива спонтанной творческой деятельности над мотивом выполнения чьих-то заданий и другие. Наблюдение отличается от простого созерцания тем, что это осознанная, целенаправленная, специально инструментированная деятельность педагога, итогом которой является создание *стандартизированного бланка наблюдений*.

#### 2) *Создание экспериментальной ситуации через выполнение физических упражнений*

Для изучения уровня физической подготовленности. Педагог намеренно создает ситуацию, выход из которой возможен лишь с помощью выполнения физических упражнений. Преимуществом эксперимента перед наблюдением является возможность повторения экспериментальной ситуации. Самой эффективной формой организации экспериментальных ситуаций с детьми является игра, так как в игровой ситуации можно наблюдать творчество во временном развитии.

#### 3) *Игровые тесты*

Тест – это метод изучения процессов деятельности человека посредством его высказываний или оценок фактов. Игровые тесты, используемые в работе по данной программе - это задания, по результатам которых диагностируют развитие творческого воображения, логического мышления.

### **Критерии оценки уровня освоения программы:**

- Контрольные нормативы для освоения дисциплины
- знание истории возникновения спорта в России
- знание терминов, связанных с спортивной деятельностью
- умение использовать полученные знания, умения для выполнения самостоятельных тренировок

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- открытая тренировка
- сдача нормативов

***Показателем эффективной реализации программы является уровень общего развития учащегося:*** положительное отношение к окружающему миру, стремление к самостоятельной творческой и исследовательской деятельности, эстетическое восприятие произведений искусства.

Обучение возможно с применением дистанционных технологий в период карантина с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные Приказом Министерства образования науки РФ от 23.08.2017г.№816

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую содержанию программы подготовку и владеющий современными педагогическими технологиями организации детского коллектива.

### **Материально-техническое оснащение:**

Для успешной реализации программы необходимы:

- спортивная форма и обувь;
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, скакалки, кегли, фишки.
- техническое оборудование (магнитофон, фонотека);
- физкультурный зал

**Учебный план**  
**Группа №1 (11-12 лет)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	<b>Основы знаний</b>				
	Вводное занятие. История спорта. Многообразие средств физического воспитания.	1		2	Анкетирование, наблюдение
Техника безопасности на занятии. Первая помощь при травмах.	1				
2.	<b>Легкая атлетика</b>				
	ОФП. Кроссовый бег в медленном темпе.		1	2	опрос, наблюдение, совместное обсуждение
ОРУ. Бег на короткие дистанции.		1	наблюдение, совместное обсуждение		
3.	<b>Легкая атлетика</b>				
	ОРУ. Бег на короткие дистанции. Сдача нормативов.	1,5		2	Сдача нормативов
Обсуждение итогов сдачи нормативов.		0,5	совместное обсуждение		
4.	<b>Гимнастика</b>				
	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ в кругу для туловища. ОРУ с гимнастическими мячами.		1	2	наблюдение, опрос
Упражнения для силы мышц верхних конечностей. Упражнения для мышц кора и таза.		1	совместное обсуждение		
5.	<b>Гимнастика</b>				
	Сдача нормативов по гимнастике.		1,5	2	Анкетирование, наблюдение
Обсуждение итогов сдачи нормативов.	0,5		совместное обсуждение		
6.	<b>Итоговое занятие</b>				



Прохождение полосы препятствий.		2	2	Наблюдение, совместное обсуждение
<b>ИТОГО:</b>	<b>4,5</b>	<b>7,5</b>	<b>12</b>	

**Учебный план**  
**Группа №2 (12-13 лет)**

№	Тема	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>				
	Вводное занятие. История спорта. Многообразие средств физического воспитания.	1		2	Анкетирование, наблюдение
Техника безопасности на занятии. Первая помощь при травмах.	1				
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>				
	ОФП. Кроссовый бег в медленном темпе.		1	2	опрос, наблюдение, совместное обсуждение
ОРУ. Бег на короткие дистанции.		1	наблюдение, совместное обсуждение		
<b>3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>				
	ОРУ. Бег на короткие дистанции. Сдача нормативов.		1,5	2	Анкетирование, наблюдение, опрос
Обсуждение итогов сдачи нормативов.	0,5		Совместное обсуждение		
<b>4.</b>	<b>Гимнастика.</b>				
	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ в кругу для туловища. ОРУ с гимнастическими мячами.		1	2	Наблюдение, опрос
Упражнения для силы мышц верхних конечностей. Упражнения для мышц кора и таза.		1	Совместное обсуждение		
<b>5.</b>	<b>Гимнастика</b>				

	Сдача нормативов по гимнастике.		<b>0,5</b>	<b>2</b>	Анкетирование, наблюдение
	Обсуждение итогов сдачи нормативов.	<b>1,5</b>			Совместное обсуждение
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>				
	Прохождение полосы препятствий.		<b>2</b>	<b>2</b>	Наблюдение, совместное обсуждение
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4,5</b>	<b>7,5</b>	<b>12</b>	