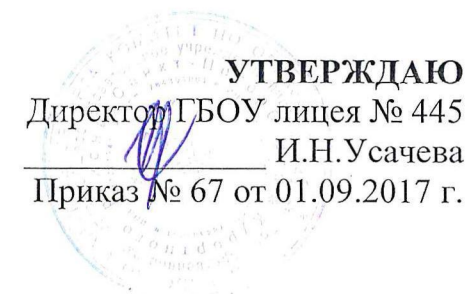


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ лицея № 445  
И.Н.Усачева  
Приказ № 67 от 01.09.2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка. ОФП»**

Педагог дополнительного  
образования:  
Сапелкина Г.Д.

Возраст учащихся: 11-16 лет  
Срок реализации программы 2017 / 2018 учебный год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «ОФП» написана руководствуясь следующими нормативными документами : Федеральный закон № 273-ФЗ (п.9Ю22,25 ст 2; п.5 ст 12;п.1, п. 4 ст 75); Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г №1726-р.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** общекультурный

**Актуальность** программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни : в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и при службе в армии; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

**Отличительные особенности программы:** возможность показать умения и навыки, приобретенные на занятиях, в соревновательной деятельности.

**Адресат программы** - программа рассчитана на один год обучения, для учащихся возраста от 11 до 16 лет. В этот возрастной период у подростков складываются собственные моральные установки и требования, они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу. Чем насыщеннее, энергичнее их жизнь, тем более она им нравится. Дети в этом возрасте начинают активно интересоваться окружающим миром, пытаются подражать действиям взрослых, не осознавая возможных последствий. Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей этого возраста в формировании активной жизненной позиции.

**Цель:** укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к заболеваниям, формирование правильной осанки, развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Обеспечение гражданско-патриотического воспитания обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить действиям, необходимым для здорового и активного образа жизни
- обучить навыкам самостоятельных занятий;
- совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- дать представления об основах здорового образа жизни

Развивающие:

- развивать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом,
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;

Воспитательные;

- формировать гражданско - патриотическое сознание;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать трудолюбие и профессиональное самоопределение;
- формировать культуру общения в социуме;

### **Условия реализации образовательной программы.**

Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 108 часов. Занятия проводятся в очной форме, во второй половине дня, в количестве трех академических часов в неделю. Набор в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании справки о состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя: спортивный зал, спортивные площадки; оборудование для степ-аэробики, лечебно-тренировочный комплекс «Тиса», баскетбольные и волейбольные мячи, прыжковая яма и сектор для метания мяча.

**Формы организации деятельности обучающихся:** *групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.*

**Формы проведения занятий:** традиционное занятие, зачет, соревнование,

### **Планируемые результаты.**

**Личностные результаты:** укрепление здоровья и повышение своего мышечного тонуса, сформированность активной жизненной позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение.

#### **1. Метапредметные результаты:**

**Ценностно-смысловая компетенция:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

**Социально-трудовая компетенция:** осуществлять поиск необходимой информации, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, осуществлять практические действия согласно поставленной задаче.

**Личностные компетенция:** проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии.

**Коммуникативная компетенция:** допускать возможность существования у людей различных точек зрения, учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своего действия, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

# Учебный план

Категория обучающихся: 11 – 16 лет, неимеющие медицинских противопоказаний.

Срок обучения: 1 год, 108 часов.

Режим занятий: 1 год обучения – 3 часа в неделю.

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие	1,5	1,5	-	Зачёт по т/б
2	Лёгкая атлетика	18	-	18	Зачёт
3	Кроссовая подготовка	27	-	27	Зачёт
4	Степ-аэробика	33	-	33	Зачет
5	Лыжная подготовка	24	-	24	Зачёт
6	Сдача нормативов	3	-	3	Зачет
7	Итоговое занятие	1,5	1,5	-	
Итого:		108	3	105	

**Форма итоговой аттестации:** сдача нормативов.

**Форма и оценка результатов обучения по программе:** участие в соревнованиях, бег 60м, 100м; прыжки в длину с места, с разбега; метание мяча, гранаты; бег 2000м, 3000м подтягивание в висе на высокой, низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища из положения лёжа на спине; наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу; кросс 3000м по пересечённой местности.

**Ожидаемые результаты:**

- приобретение знаний по технике безопасности при занятиях спортом
- укрепление физического здоровья;
- приобретение знаний по гигиене;
- приобретение коммуникативных навыков в условиях совместных занятий;

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2017	25.05.2018	36	108	<b>3 часа в неделю практическое занятие Понедельник, среда 15.00-16.30</b>

## Рабочая программа

### Задачи:

#### Обучающие:

- обучить действиям, необходимым для здорового и активного образа жизни
- обучить навыкам самостоятельных занятий;
- совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- дать представления об основах здорового образа жизни

#### Развивающие:

- развивать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом,
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;

#### Воспитательные;

- формировать гражданско - патриотическое сознание;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать трудолюбие и профессиональное самоопределение;

формировать культуру общения в социуме; **Планируемые результаты.**

**Личностные результаты:** укрепление здоровья и повышение своего мышечного тонуса, сформированность активной жизненной позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение.

#### 2. **Метапредметные результаты:**

**Ценностно-смысловая компетенция:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

**Социально-трудовая компетенция:** осуществлять поиск необходимой информации, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, осуществлять практические действия согласно поставленной задаче.

**Личностные компетенция:** проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии.

**Коммуникативная компетенция:** допускать возможность существования у людей различных точек зрения, учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своего действия, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

## Содержание программы

1. **Введение.(1,5 часа)** Изучение правил техники безопасности при занятиях спортом. Техника безопасности: правила поведения в спортзале, на спортплощадке, при пробежках в парке или лесу, при занятиях лыжным спортом. Личная гигиена спортсмена. Требования к спортивной одежде для занятий спортом.

**2. Легкая атлетика.(18 часов)**

Метание мяча. Метание гранаты. Прыжки в длину с места и с разбега бег 60 и 100 метров..

**3. Кроссовая подготовка.(27 часов)**

Бег на длинные дистанции. Бег в переменном темпе. Скоростные тренировки. Бег с ускорением.

**4. Степ-аэробика.( 33 часа)**

Простые шаги. Комбинации шагов. Связки. Растяжка. Силовая подготовка.

**5. Лыжная подготовка. (24 часа)**

Одновременный одношажный и двушажный ходы. Попеременный ход. Спуски и подъемы в гору. Преодоление простейших препятствий.

**6. Сдача нормативов. (3 часа)**

бег 60м, 100м; прыжки в длину с места, с разбега; метание мяча, гранаты; бег 2000м, 3000м подтягивание в висе на высокой, низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища из положения лёжа на спине; наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; кросс 3000м по пересечённой местности.

**7. Итоговое занятие.(1.5. часа)** Подведение итогов года. Награждение лучших учащихся.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	дата		Примечание
		план	факт	
1	Вводное занятие	04.09.2017		
2	Легкая атлетика	06.09		
3	Легкая атлетика	11.09		
4	Легкая атлетика	13.09		
5	Легкая атлетика	15.09		
6	Легкая атлетика	18.09		
7	Легкая атлетика	20.09		
8	Легкая атлетика	25.09		
9	Легкая атлетика	27.09		
10	Легкая атлетика	02.10		
11	Легкая атлетика	04.10		
12	Легкая атлетика	09.10		
13	Легкая атлетика	11.10		
14	Кроссовая подготовка	16.10		
15	Кроссовая подготовка	18.10		
16	Кроссовая подготовка	23.10		
17	Кроссовая подготовка	25.10		
18	Кроссовая подготовка	30.10		
19	Кроссовая подготовка	01.11		
20	Кроссовая подготовка	06.11		
21	Кроссовая подготовка	08.11		
22	Степ-аэробика	13.11		
23	Степ-аэробика	15.11		
24	Степ-аэробика	20.11		
25	Степ-аэробика	22.11		
26	Степ-аэробика	27.11		
27	Степ-аэробика	29.12		

28	Степ-аэробика	04.12		
29	Степ-аэробика	08.12		
30	Степ-аэробика	11.12		
31	Степ-аэробика	15.12		
32	Степ-аэробика	18.12		
33	Степ-аэробика	22.12		
34	Степ-аэробика	27.12		
35	Лыжная подготовка	10.01.2018		
36	Лыжная подготовка	15.01		
37	Лыжная подготовка	17.01		
38	Лыжная подготовка	22.01		
39	Лыжная подготовка	24.01		
40	Лыжная подготовка	29.01		
41	Лыжная подготовка	31.02		
42	Лыжная подготовка	05.02		
43	Лыжная подготовка	07.02		
44	Лыжная подготовка	12.02		
45	Лыжная подготовка	14.02		
46	Лыжная подготовка	19.02		
47	Лыжная подготовка	21.02		
48	Лыжная подготовка	26.02		
49	Лыжная подготовка	28.02		
50	Лыжная подготовка	05.03		
51	Степ-аэробика	07.03		
52	Степ-аэробика	12.03		
53	Степ-аэробика	14.03		
54	Степ-аэробика	19.03		
55	Степ-аэробика	21.03		
56	Степ-аэробика	26.03		
57	Степ-аэробика	28.03		
58	Степ-аэробика	02.04		
59	Степ-аэробика	04.04		
60	Кроссовая подготовка	09.04		
61	Кроссовая подготовка	11.04		
62	Кроссовая подготовка	16.04		
63	Кроссовая подготовка	18.04		
64	Кроссовая подготовка	23.04		
65	Кроссовая подготовка	25.04		
66	Кроссовая подготовка	30.04		
67	Кроссовая подготовка	07.05		
68	Кроссовая подготовка	11.05		
69	Кроссовая подготовка	14.05		
70	Сдача нормативов	16.05		
71	Сдача нормативов	21.05		
72	Итоговое занятие	23.05		

**Оценочные материалы.**

Результаты участия в районных соревнованиях.  
Результаты сдачи норм ГТО

## **Список литературы.**

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература: Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;

Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.

Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Из-во СГУ. - 2001. - 224 с

Жилкин А. И. Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003;

Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общей редакцией М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.;

Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.;

Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам: Метод. пособие для студ. фак. физ.культуры по дисциплине "Лыжная подготовка". - Вологда: Русь. - 2007. - 111 с

.Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.



