

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим Советом ГБОУ СОШ  
№ 276 Санкт-Петербурга  
Протокол от 01.09.2021 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом директора ГБОУ СОШ  
№ 276 Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 г. № 88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ОФП»**

Возраст обучающихся:

1-я группа: 7- 8 лет

2-я группа: 9-11 лет

Сроки реализации программы: 144 часа

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования  
**Фомина Мария Романовна**

**2021 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

### **Направленность**

Образовательная программа «ОФП» относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Актуальность и целесообразность программы.**

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 7- 11 лет.

1 группа – 7-8 лет

2 группа – 9-11 лет

### **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 144 учебных часа.

## **Цель и задачи:**

**Цель:** формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Задачи образовательной программы.**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

#### Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

#### Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
- развивать чувство команды
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Развить основные физические качества: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества;

Развить и сформировать коммуникативные навыки.

#### Воспитательные:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях.
- формирование умения работать в команде.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

\* Воспитать у обучающихся волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувство дружбы, трудолюбие, упорство в достижении цели.

**Уровень освоения программы – общекультурный.**

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7 - 11 лет, где формируются 2 группы:

1 группа – обучающиеся 7-8 лет

2 группа – обучающиеся 9-11 лет

Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Обучающиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся.

Количество обучающихся в группе - 15 человек.

**Формы и методы проведения занятий:** тренировка, беседа, практические занятия. Методы организации занятий: словесные ( рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение), наглядные, метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, метод строго-регламентированного упражнения, метод частично-регламентированного упражнения, повторный метод, метод активизации, игровой, соревновательный, круговой. Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа -отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

**Форма организации деятельности обучающихся** – индивидуальная, групповая, фронтальная, соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные.

На занятиях кружка учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Теоритические занятия составляют 15 %, практические 85%.

На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На занятиях используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно). Обучающийся на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал, пришкольный стадион
- спортивная и игровая площадки с игровым оборудованием,

- игровой, гимнастический, лыжный инвентарь (мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка и стенка гимнастическая, маты, секундомер, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки).
- средства доврачебной помощи (аптечка)

### **Информационное обеспечение.**

- демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы).
- экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи), дидактические и учебные материалы.
- ресурсы интернета.

### **Кадровое обеспечение программы**

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания.
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста; · умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

### **Планируемые результаты:**

#### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

#### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций, легкоатлетических упражнений, лыжных ходов, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	1	1	Опрос
1.	Общая физическая подготовка по видам спорта	20	5	15	Тестовое задание
2.	Основы легкой атлетики	21	5	16	Сдача нормативов, открытое занятие
3.	Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола, баскетбола, футбола	41	10	31	Сдача нормативов, открытое занятие
4.	Основы гимнастики с элементами акробатики	20	5	15	Сдача нормативов, соревнование
5.	Основы лыжной подготовки	20	5	15	Сдача нормативов, соревнование
6.	Контрольные испытания Соревновательная деятельность	19	5	14	Сдача нормативов, соревнование
7.	Итоговое занятие	1	0	1	Тестовое задание, контрольная игра.
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден  
приказом директора ГБОУ СОШ № 276  
Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 г. № 88-у

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«ОФП»  
на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год I группа – 7-8 лет	01.09.2021	25.05.2022	36	72 дня	144	2 раза в неделю по 2 часа для
1 год II группа – 9-11 лет	01.09.2021	25.05.2022	36	72 дня	144	2 раза в неделю по 2 часа для II группы

1. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения обучающимся дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой. Промежуточная аттестация и диагностика может проводиться при помощи электронного

обучения с применением дистанционных, внеаудиторных образовательных технологий при необходимости.

2. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме соревнований, выездов, занятий в спортзале.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Пояснительная записка.

**Цель** – создание условий для всестороннего физического развития обучающихся, совершенствования двигательных и морально–волевых качеств.

### Задачи:

#### Обучающие:

1. Обучить необходимым теоретическим знаниям о физиологии, физкультуре и ЗОЖ;
2. Обучить основным приемам техники и тактики игры;
3. Обучить основам физиологии и гигиены обучающихся.

#### Воспитательные:

1. Воспитать у обучающихся волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувство дружбы, трудолюбие, упорство в достижении цели;
2. Воспитать организаторские навыки;
3. Воспитать потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### Развивающие:

1. Развить основные физические качества: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества;
2. Развить и укрепить здоровье воспитанников;
3. Развить и сформировать коммуникативные навыки.

### Содержание образовательной программы

#### **Вводное занятие. Инструктаж по охране труда – 2 часа.**

##### Теория – 1 час.

Инструктаж по охране труда. Правила пожарной безопасности.

Правила поведения на занятии. План работы секции на год.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.

##### Практика – 1 час.

- Игры на знакомство с группой.

#### **Общая физическая подготовка по видам спорта -20 часов**

Теория – 1 час.

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Подготовка к сдаче норм в соответствии с возрастом обучающихся.

Практика – 1 час.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).

Упражнения:

- для укрепления мышц плечевого пояса
- для развития силы мышц рук
- для развития мышц брюшного пресса
- для развития мышц спины
- для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
- для развития выносливости упражнения на гибкость и подвижности в суставах
- для развития координации

Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Подтягивания на верхней и нижней перекладине. Отжимание в упоре лежа.

## **Основы легкой атлетики - 21 час**

Теория - 5 часов

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Практика – 16 часов

Легкоатлетические упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости и других качеств, необходимые человеку в повседневной жизни.

Выполнение двигательных действий: Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Развитие качеств:**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола, баскетбола, футбола - 41 час**

Теория - 10 часов

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности.

Игры, как средство умственного развития (осмысливание тактики действий), формирования самостоятельности, инициативности.

на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности.

Практика – 31 час

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры:*

Игра "Хвостики", игра «Мяч соседу», игра «Передача мяча в колоннах», игра «Вышибалы».

## **Основы гимнастики с элементами акробатики – 41 час**

Теория - 10 часов

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

### Практика – 31 час

Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом обучающихся;  
Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы.

Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны.

Упражнения с гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

#### Комплекс акробатической комбинации.

- Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

- Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

- Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Развитие качеств.**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

## **Основы лыжной подготовки – 41 час**

### Теория - 10 часов

- правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки и соревнования;
- подборка лыжного инвентаря;
- лыжные ходы используемые в гонках;
- сохранение и укрепления здоровья;

### Практика – 31 час

- воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости, движения и т.д.;

- обучение способам передвижения на лыжах (лыжным ходам, подъёмам, спускам, торможениям и поворотам);
- овладение основами техники лыжных ходов;
- выполнение контрольных нормативов.
- преодоление бугров и впадин при спусках;
- спуски с гор на лыжах.

### **Контрольные испытания, соревновательная деятельность – 19 часов.**

*Теория – 5 часов:*

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

По существу нормативные требования составляют основное содержание начального отбора детей для занятий в кружке ОФП.

Просмотр видеоматериалов. Обсуждение соревнований.

Составление комплексов упражнений на развитие всех групп мышц и двигательных качеств.

*Практика – 14 часов:*

Участие в контрольных испытаниях.

Сдача нормативов.

### **Итоговое занятие – 1 час.**

*Практика – 1 час:*

Подведение итогов обучения по программе «ОФП».

### **Ожидаемые результаты:**

#### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

#### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций, легкоатлетических упражнений, лыжных ходов, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден  
приказом директора ГБОУ СОШ № 276  
Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 г. № 88-у

**Календарный тематический план**

дополнительной общеобразовательной программы  
«ОФП» 1 группа – обучающиеся 7-8 лет  
на 2021-2022 учебный год  
педагога Фомина Мария Романовна

<b>№ п/п</b>	<b>Дата занятия</b>	<b>Раздел/ тема занятия</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Примечание</b>
1.	15.09.2021	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	
2.	20.09.2021	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт обучение. Эстафеты.	2	
3.	22.09.2021	ОРУ в движения. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег. Эстафеты.	2	
4.	27.09.2021	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	2	
5.	29.09.2021	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Развитие физических качеств,	2	

		взрывная сила.		
6.	05.10.2021	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Развитие физических качеств, взрывная сила.	2	
7.	07.10.2021	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Упражнения с теннисным мячом. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров.	2	
8.	12.10.2021	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров.	2	
9.	14.10.2021	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 - 10 м.	2	
10.	19.10.2021	ОРУ. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на	2	

		одной ногое, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега - доставать подвешенные предметы рукой. Прыжки в длину с места		
11.	21.10.2021	ОРУ.Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ногое, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега - доставать подвешенные предметы рукой. Прыжки в длину с места - на результат	2	
12.	26.10.2021	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места на результат	2	
13.	28.10.2021	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места на результат	2	
14.	02.11.2021	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	2	
15.	04.11.2021	Подвижные игры: «Волк во рву» «Два Мороза», «Салка, дай руку». Развитие ловкости.	2	

16.	09.11.2021	Подвижные игры: «Караси и щуки», «Встречные перебежки», «Салка, дай руку». Развитие быстроты.	2	
17.	11.11.2021	Подвижные игры с прыжками. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скок, скок, скок». Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
18.	16.11.2021	Подвижные игры Совершенствование Игры с мячом. «Волк и козлята» «Медведи»	2	
19.	18.11.2021	ОРУ Подвижные игры с метанием Комплексный Игры со скакалкой. «Карусель» «Теремок». ОРУ с мячами. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Развитие координационных способностей.	2	
20.	23.11.2021	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение»	2	
21.	25.11.2021	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	2	
22.	30.11.2021	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	2	
23.	02.12.2021	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости	2	

24.	07.12.2021	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.. Подвижная игра «Запрещенное движение»	2	
25.	09.12.2021	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол	2	
26.	14.12.2021	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. Занятия на тренажерах	2	
27.	16.12.2021	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	
28.	21.12.2021	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	2	
29.	23.12.2021	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах.	2	
30.	28.12.2021	Упражнения для развития ФК с предметами и без. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	
31.	30.12.2021	Бег в медленном темпе до 15 мин. Эстафеты.	2	
32.	04.12.2021	Бег в медленном темпе до 15 мин. Эстафеты.	2	
33.	06.12.2021	Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».	2	
34.	11.01.2022	Прыжковые упражнения. Игра «Прыгуны и пятнашки».	2	

35.	13.01.2022	Многоскоки. Игра «Прыжки по кочкам».	2	
36.	18.01.2022	Прыжковые упражнения. Игра «Перемена мест».	2	
37.	20.01.2022	Тройной прыжок с места. Игра «Челнок».	2	
38.	25.01.2022	Основные способы страховки и само страховки. Акробатические упражнения: группировка, перекаты.	2	
39.	27.01.2022	Стойка на лопатках. Эстафеты.	2	
40.	01.02.2022	Акробатические упражнения; «мост». Игра «Мостик и кошки».	2	
41.	03.02.2022	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Сохрани равновесие».	2	
42.	08.02.2022	Прыжки через скакалку. Игра «Эстафета со скакалками»	2	
43.	10.02.2022	Упражнения с обручами. Эстафеты.	2	
44.	15.02.2022	Висы на гимнастической лестнице. Игра «Гимнастический марафон».	2	
45.	17.02.2022	Силовые упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты	2	
46.	22.02.2022	Силовые упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты.	2	
47.	24.02.2022	Полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	2	
48.	01.03.2022	Прыжки через скакалку. Игра «Гимнастический марафон».	2	
49.	03.03.2022	Полоса препятствий. Эстафеты.	2	
50.	08.03.2022	Кроссовый бег до 1500 м. Игра «третий лишний».	2	
51.	10.03.2022	Ускорения на коротких отрезках, финиширование. Игра «Рывок за мячом».	2	
52.	15.03.2022	Кроссовый бег до 2000 м. Игра «Перестрелка».	2	

53.	17.03.2022	Бег по прямой, бег по виражу. Игра «Третий лишний».	2	
54.	22.03.2022	Кроссовый бег до 2000м. Игра «Пионербол с 2-мя мячами».	2	
55.	14.03.2022	Эстафетный бег. Круговая эстафета.	2	
56.	29.03.2022	Кроссовый бег до 2000 м. Круговая эстафета.	2	
57.	31.03.2022	Кроссовый бег до 2000 м. Круговая эстафета.	2	
58.	05.04.2022	Бег в переменном темпе до 1000 м. Игра «Пионербол».	2	
59.	07.04.2022	Бег на отрезках: 100-200-300-200-100. Эстафеты.	2	
60.	12.04.2022	Бег в медленном темпе до 20 мин. Игра «Третий лишний».	2	
61.	14.04.2022	Общеразвивающие упражнения в парах.	2	
62.	19.04.2022	Эстафетный бег. Круговая эстафета.	2	
63.	21.04.2022	Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Перемена мест».	2	
64.	26.04.2022	Кроссовый бег до 2000 м. Игра «Гонка с выбыванием».	2	
65.	28.04.2022		2	
66.	03.05.2022	Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».	2	
67.	05.05.2022	Бег в медленном темпе до 20 мин. Игра «Пионербол».	2	
68.	10.05.2022	Специальные упражнения в барьерном беге.	2	
69.	12.05.2022	Передача мяча. Игра «Салки с футбольным мячом».	2	
70.	17.05.2022	Ведение мяча с обводкой предметов. Учебная игра.	2	
71.	19.05.2022	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол. Упражнения на тренажерах	2	

72.	24.05.2022	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	2	
		<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
 (ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден  
приказом директора ГБОУ СОШ № 276  
Санкт-Петербурга  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

### Календарный тематический план

дополнительной общеобразовательной программы  
«ОФП» 2 группа – обучающиеся 9-11 лет  
на 2021-2022 учебный год  
педагога Фомина Мария Романовна

№ п/п	Дата занятия	Раздел/ тема занятия	Количество во часов	Примечание
1.	15.09.2021	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	
2.	20.09.2021	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	2	
3.	22.09.2021	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	2	
4.	27.09.2021	Игры на внимание «Пустое место». Челночный бег 3х10м.	2	
5.	29.09.2021	Игры на внимание «Пустое место». Челночный бег 3х10м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	2	
6.	04.10.2021	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
7.	06.10.2021	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	

8.	11.10.2021	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
9.	13.10.2021	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м.	2	
10.	18.10.2021	Спортивные игры	2	
11.	20.10.2021	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания	2	
12.	25.10.2021	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.	2	
13.	27.10.2021	Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика	2	
14.	01.11.2021	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2	
15.	03.11.2021	Занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	2	
16.	08.11.2021	Спортивные игры	2	
17.	10.11.2021	Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы.	2	
18.	15.11.2021	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	2	
19.	10.11.2021	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	2	
20.	15.11.2021	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	2	
21.	17.11.2021	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах	2	

		от 1 до 3 км в переменном темпе.		
22.	22.11.2021	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе.	2	
23.	24.11.2021	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
24.	29.11.2021	Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2	
25.	01.12.2021	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2	
26.	06.12.2021	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2	
27.	08.12.2021	Одновременные хода: двухшажный, одношажный	2	
28.	13.12.2021	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	
29.	15.12.2021	Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	2	
30.	20.12.2021	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
31.	22.12.2021	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
32.	27.12.2021	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	2	
33.	10.01.2022	Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	2	
34.	12.01.2022	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе (кл.	2	

		ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах.		
35.	17.01.2022	Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	
36.	19.01.2022	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	2	
37.	24.01.2022	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	2	
38.	26.01.2022	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2	
39.	31.01.2022	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	2	
40.	02.02.2022	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
41.	07.02.2022	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 х 5-8). Игры на лыжах.	2	
42.	09.02.2022	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером.	2	
43.	14.02.2022	Нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
44.	16.02.2022	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	2	
45.	21.02.2022	Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в	2	

		основной стойке, поворот переступанием в движении.		
46.	23.02.2022	Одновременный бесплажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8)	2	
47.	28.02.2022	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером.	2	
48.	02.03.2022	Круговая тренировка.	2	
49.	07.03.2022	Бег. Эстафеты. Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	2	
50.	09.03.2022	Спец беговые упражнения. Круговая тренировка.	2	
51.	14.03.2022	Акробатическая комбинация. Игра Два мороза.	2	
52.	16.03.2022	Бег, старты из различных положений.	2	
53.	21.03.2022	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
54.	23.03.2022	Бег. Упражнения на шведской стенке	2	
55.	28.03.2022	Силовая тренировка.	2	
56.	30.03.2022	Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками. . Силовые упражнения.	2	
57.	04.04.2022	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	
58.	06.04.2022	Упражнения со скакалками	2	
59.	11.04.2022	Кросс, многоскоки. Силовая тренировка. Прыжковые упражнения.	2	
60.	13.04.2022	Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	2	
61.	18.04.2022	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки	2	
62.	20.04.2022	Бег. Эстафеты. Круговая	2	

		тренировка. Личная гигиена.		
63.	25.04.2022	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
64.	27.04.2022	Бег, старты из различных положений. Метание теннисного мяча.	2	
65.	02.05.2022	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	2	
66.	04.05.2022	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно - силовых качеств. П/и	2	
67.	09.05.2022	ОРУ. Подтягивание на верхней и нижней перекладине.	2	
68.	11.05.2022	ОРУ. Круговая тренировка. П/и «Хвостики».	2	
69.	16.05.2022	Полоса препятствий.	2	
70.	18.05.2022	Кроссовая подготовка.	2	
71.	23.05.2022	ОРУ. Развитие выносливости и быстроты. Эстафеты	2	
72.	25.05.2022	Итоговое занятие	2	
		<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	

**План воспитательной работы объединения.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Примечание</b>
1	Презентация о правилах соревнований по баскетболу	Сентябрь	ГБОУ СОШ № 276	
2	Онлайн-викторина «Мы выбираем спорт»	Октябрь	ГБОУ СОШ № 276	
3	Тестирование	Ноябрь	ГБОУ СОШ № 276	
4	Онлайн-кроссворд	Декабрь	ГБОУ СОШ № 276	
5	Соревновательный процесс по забиванию мяча в корзину	Январь	ГБОУ СОШ № 276	
6	Нормативы по баскетболу	Февраль	ГБОУ СОШ № 276	
7	Соревновательный процесс в игру «10 передач»	Март	ГБОУ СОШ № 276	
8	Контрольные игры	Апрель	ГБОУ СОШ № 276	
9	Итоговый матч по баскетболу	Май	ГБОУ СОШ № 276	

### План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Анкетирование родителей	Октябрь	ГБОУ СОШ №276	
2	Открытое занятие объединения «Баскетбол» для родителей	Ноябрь-декабрь	ГБОУ СОШ №276	
3	День открытых дверей для родителей.	Февраль	ГБОУ СОШ №276	
4	Проведение родительского собрания	Сентябрь Май	ГБОУ СОШ №276	
5	Консультации для родителей	В течение всего года	ГБОУ СОШ №276	

# ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

## Оценочные материалы

### Система контроля и результативности обучения

#### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовые задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестовое задание. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Способы и формы выявления	Способы и формы	Способы и формы
---------------------------	-----------------	-----------------

результатов	фиксации результатов	предъявления результатов
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Опрос</li> <li>➤ Тестовое задание</li> <li>➤ Контрольные упражнения</li> <li>➤ Контрольная дистанция</li> <li>➤ Соревнования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Грамоты</li> <li>➤ Дипломы</li> <li>➤ Протоколы соревнований</li> <li>➤ Фотографии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Контрольные забеги</li> <li>➤ Открытые занятия</li> <li>➤ Соревнования</li> <li>➤ Контрольные упражнения</li> <li>➤ Контрольные зачеты</li> </ul>

### **Методические материалы**

### **Использование новых образовательных технологий**

#### **Образовательные технологии:**

- Обучение в сотрудничестве.

Коллектив обучающихся могут выполнять задания совместно так и отдельно, так же помогать друг другу овладеть техникой передвижения.

- Здоровье сберегающие технологии.

Здоровье сберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

- ✚ Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации занятий, чередование физической и умственной нагрузки обучающихся - один из способов повышения эффективности учебно-тренировочного занятия.
- ✚ Благоприятная дружеская обстановка на занятиях. Тренировка должна быть развивающей, интересной. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на физическое и психологическое состояние обучающихся.
- ✚ Занятия на свежем воздухе. Известно, что обучающиеся очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, опираясь на естественные факторы закаливания. При благоприятных погодных условиях тренировка проходит на улице.
- ✚ Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

- Информационно-коммуникативная технология

Использование презентаций в обучении и Интернет-ресурсов.

- Использование электронного обучение с применением дистанционных образовательных технологий при необходимости



**Методическое обеспечение образовательной программы**

<i>№</i>	<i>Раздел / тема</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Приемы, методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Подведение итогов</i>
	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа	Памятка	Журнал по ТБ	Опрос
1	Общая физическая подготовка	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Познавательные:</u> -игры <u>Социальные:</u> -создание ситуации взаимопомощи -взаимопроверка <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Памятка	Тестовое задание
2	Специальная физическая подготовка	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение	Плакат Памятка	Сдача нормативов, открытое занятие

			-тренинг		
3	Техническая и тактическая подготовка	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Плакат Памятка	Сдача нормативов, открытое занятие
4	Интегральная подготовка	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Плакат Памятка	Сдача нормативов, соревнования
5	Контрольные испытания	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Плакат Памятка	Сдача нормативов, открытое занятие
6	Соревновательная деятельность	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание	Плакат Памятка	Сдача нормативов, соревнования

			-создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг		
7	Итоговое занятие	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Плакат Памятка	Тестовое задание

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста обучающихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- Словесные методы: рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;
- Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки.

В основу методики физической подготовки по программе «ОФП» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены обучающимися путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

### **Информационные источники**

#### **Нормативная база:**

- ✓ Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017, № 617-р.
- ✓ САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

## **Информационные источники для педагога:**

### **Учебно-методическое обеспечение:**

Учебник: « Физическая культура для учащихся 1-4 классы». / В.И. Лях - М.: «Просвещение» 2020

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор - составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

### **Информационные источники для обучающихся:**

1. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», 2007 г.,- 189 с.,
2. Учебник «физическая культура» для 1-11 классов, Матвеев А.П., Москва, Просвещение, 2012

### **Интернет-ресурсы:**

1. [https://basketball-training.org.ua/about\\_site](https://basketball-training.org.ua/about_site)
2. <http://www.slamdunk.ru>
3. <http://спортстатьи.рф/metody-obucheniya-basketbolu/>
4. <http://www.iprbookshop.ru/59110>