Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 49
Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии №49
Протокол №
от «31» августа 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор гимназии №49
_____/Сёмочкина Ф.Ф./
Приказ № 140 от «01» 09 2022 года

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель отделения дополнительного образования
_____/Шпинок В.А./
«31» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности

ОФП

на 2022-2023 учебный год
возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель: Шпинок Виктория Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – Федеральный закон № 273);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Уставом ГБОУ гимназия № 49 Приморского района Санкт-Петербурга

Направленность программы - физкультурно- спортивная.

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни. Программа «ОФП» рассчитана на два года обучения, предназначена для детей 7-17 лет. Программа направлена на содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей,

Отличительные особенности: занятия в объединении ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближают детей к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляют от неуверенности в себе, способствуют самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки. Данная программа отвечает потребностям современных детей, т.к. направлена на формирование мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Адресат программы – обучающиеся от 7 до 17 лет.

Объем и срок реализации- программа рассчитана на 144 часа за 2 года обучения (72 часа в год).

Цель программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить с понятиями физической культуры, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с правилами игры в пионербол;
- освоить технику игры в пионербол;
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:
- развить основные физические качества: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- развить мотивацию учащихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:
- воспитать средствами физической культуры нравственные качества у обучающихся;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни; - воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи.

Условия реализации программы

В объединение принимаются дети в возрасте 7 -17 лет, проявляющие интерес к занятиям пионерболом, допущенные врачом к занятиям физической культурой, на основании заявлений родителей (законных представителей).

Возможность зачисления детей в группу второго года обучения проходит на добровольной основе, с согласия родителей (представителей) при необходимом уровне подготовки.

Наполняемость групп:

1 год обучения – не менее 15 человек
2 год обучения – не менее 12 человек
3 год обучения – не менее 10 человек.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы занятий:
- Теоретические — беседа, обсуждение, тестирование, инструкция, опрос.
- Практические — соревнование, открытое занятие, выполнение практических заданий педагога, занятие-игра.
- Комбинированные- сочетание нескольких форм в одном занятии.
- Контрольные —контрольный опрос, нормативно-тестовая оценка, соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:
- групповая
- индивидуально-групповая

Материально-техническое обеспечение программы
- волейбольные мячи -15 штук;
- набивные мячи – 15 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты - 5;
- гимнастические скамейки –5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Планируемые результаты

Личностные:
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- приобретение основных навыков сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- умение планировать свой режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь и спортивную одежду;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с командой;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, гибкость, выносливость, координация и др.);

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные:

- умение анализировать результат своих действий;
- умение логически рассуждать, просчитывать свои действия;
- умение организовывать и осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Предметные:

В результате освоения программы учащиеся должны
знать/понимать/уметь:

- способы и особенности движений, передвижений;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены;
- причины травматизма и правила предупреждения травматизма;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- использовать терминологию в соревновательной деятельности;
- основные правила организации и проведения соревнований по отдельным видам спорта;
- отличать общую и специальную физическую подготовку.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Основы знаний. Техника безопасности.	2	2	-	Опрос, собеседование
2	Гигиена, предупреждение травм.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3	Гимнастика	10	2	8	Выполнение практических заданий педагога, наблюдение
4	Легкая атлетика	14	2	12	Выполнение практических заданий педагога, наблюдение, контрольные нормативы

5	Подвижные игры	12	2	20	Выполнение практических заданий педагога, наблюдение
6	Спортивные игры	16	2	14	Выполнение практических заданий педагога, наблюдение, диагностика личностного развития, оценка динамики физической подготовленности
7	Контрольные тесты и соревнования	6	-	6	Итоги участия в соревнованиях, диагностика обученности по
	Итого	72	11	61	

Содержание программы

1 год обучения

1. Основы знаний.

Теория. Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособность. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм.

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение

для растущего организма ребенка.

Практика. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Правила проведения соревнований по различным видам спорта. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения, раздевалка. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика.

Теория. История развития гимнастики. Виды гимнастики . Спортивная гимнастика: художественная, командная, цирковая, акробатическая, уличная. Гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Гимнастические снаряды. Спортивные федерации.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах и т.д. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

4. Легкая атлетика.

Теория. История возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики и их характеристики. Стадион для легкой атлетики. Соревнования по легкой атлетике.

Практика. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.

6. Лыжные гонки.

Теория. Лыжный инвентарь. Техника лыжных гонок. Стили, основные виды. Длина дистанции. Финиш лыжной гонки.

Практика. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Торможение плугом и упором. Подъем "елочкой, полуёлочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.

5. Подвижные игры.

Теория. Необходимость ежедневных занятий физической культурой. Двигательный режим дня. Здоровое питание младших школьников.

Практика. “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

6. Спортивные игры.

Теория. Закаливающие процедуры. Профилактика нарушения осанки. Травматизм и его профилактика. Простые комплексы общефизических упражнений и утренней гимнастики.

Практика.

Баскетбол. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком).Повороты на мете (вперед, назад).Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Пионербол. Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Подача мяча через сетку. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

Футбол. Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

7. Контрольные испытания и соревнования.

Практика. Контрольные нормативы представлены в Приложении 1. Диагностика личностного развития представлена в Приложении 2. Оценка динамики развития учащихся, обученности

по программе. Участие в спортивных соревнованиях.

Итоговое занятие. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Награждение.

Спортивная игра в группе.

Календарный учебный график

Год обучения	Начал обучения по программе	Окончание обучения по программе	Колл-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	2 сентября	25 мая	36	72	2 раза в недлю по 1 часу или 1 раз 2 часа

Оценочные и методические материалы

В Приложении 1 «Контрольные нормативы» представлены упражнения, по результатам которых оценивается уровень развития двигательных умений и качеств по 5 - бальной шкале оценок. По сумме баллов оценивается уровень общей физической подготовленности учащихся (Таблица 1).

Таблица 1

1.Уровень общей физической подготовленности учащихся

Уровень подготовленности	Количество оцениваемых упражнений (тестов)						
	2	3	4	5	6	7	8
	Сумма баллов						
Очень высокий	10 - 9	15-14	20 - 18	25 - 23	30 - 28	35 - 32	40 – 36
Высокий	8 -7	13-11	17-15	22 - 18	27-21	31 - 25	35 – 28
Выше среднего	6 - 5	10 - 8	14 -11	17-13	20- 15	24 - 18	27 – 20
Средний	4 - 3	7 - 5	10 -7	12 - 9	14 -10	17 - 11	19 – 12
Ниже среднего	2 - 1	4 - 3	6 - 4	8 - 5	9 - 6	10 - 7	11 – 8
Низкий	1 - 0	2 - 0	3 - 0	4 - 0	5 - 0	6 - 0	7 – 0

Оценка уровня личностного развития ребенка осуществляется по 10-бальной системе по показателям, представленным в Приложении 2.

Входная диагностика - проводится для определения подготовленности учащихся в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка

двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

Формы контроля: собеседование, нормативно-тестовая оценка, оценка уровня общей физической подготовленности. (Приложение 1, таблица 1)

Текущий контроль – проводится для определения степени решения учащимися каждой конкретной учебной задачи , стоящей перед ними на тренировочном занятии.

Осуществляется в течение всего учебного года.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.

Промежуточный контроль – проводится в конце каждого года обучения по программе для содержательной оценки результатов освоения программы учащимися. Предусматривает выявление динамики личностного развития и развития физических способностей и технической подготовки занимающихся.

Формы контроля: нормативно-тестовая оценка, оценка уровня общей физической подготовленности, оценка динамики уровня подготовленности (Приложение 1, таблица 1),

диагностика личностного развития учащихся (Приложение 2, Приложение 3), итоги участия в спортивных соревнованиях.

При оценке результатов учащихся в развитии физических способностей и технической подготовки результаты входной диагностики (на начало учебного года) сравниваются с показателями промежуточного контроля (на конец учебного года) и по динамике уровня подготовленности оценивается деятельность педагога дополнительного образования и учащихся (Таблица 2).

Таблица 2

2.**Динамика уровня подготовленности**

Изменение уровня подготовленн	Количество сравниваемых показателей						
	2	3	4	5	6	7	8
	Изменение по сумме баллов						
Существенное повышение	+ 3	+ 4	+ 6	+ 8	+ 9	+ 10	+ 12
Повышение	+ 2	+ 3	+ 4	+ 5	+ 6	+ 7	+ 8
Изменений нет	+ 1,99	+ 2,99	+ 3,99	+4, 99	+ 5,99	+6, 99	+7, 99
	- 1,99	- 2,99	- 3,99	- 4,99	- 5,99	- 6,99	- 7,99
Снижение	- 2	- 3	- 4	- 5	- 6	- 7	- 8
Существенное	- 3	- 4	- 6	- 8	- 9	- 10	- 15

Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности учащегося, то необходимо проанализировать его посещаемость и причины отсутствия тренировочных занятий, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение, материально – технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря) условия проведения тренировочных занятий.

Итоги выступления учащихся в спортивных соревнованиях оформляются в «Портфолио учащегося» и фиксируются в разделе «Творческие достижения учащихся» «Журнала учета работы педагога дополнительного образования в объединении».

Итоговый контроль осуществляется по завершению всего периода обучения по программе. Предусматривает выявление динамики личностного развития и развития физических способностей и технической подготовки занимающихся.

Формы контроля: нормативно-тестовая оценка, оценка уровня общей физической подготовленности, оценка динамики уровня подготовленности (Приложение 1, таблица 1, таблица 2), диагностика личностного развития учащихся (Приложение 2, Приложение 3), итоги участия в спортивных соревнованиях.

При проведении итогового контроля результаты по учащимся за все годы обучения заносятся в сводный бланк «Результаты освоения образовательной программы» (Приложение 4).

Результаты диагностики анализируются по следующим параметрам:

- количество учащихся (%), полностью освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу (%);
- причины невыполнения учащимися образовательной программы;
- необходимость коррекции программы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При организации учебных занятий используются следующие методы обучения:

1) По внешним признакам деятельности педагога и учащихся: Словесный- беседа, обсуждение, анализ игровых ситуаций. Наглядный- показ педагогом различных технических приемов игры.

Практический - игры внутригрупповые , межгрупповые, командные , анализ решения тактических и технических задач.

2) По степени активности познавательной деятельности учащихся:

Объяснительно-иллюстративный –получение готовой информации. Репродуктивный – участие в турнирах, соревнованиях.

Исследовательский- самостоятельный анализ игровых комбинаций и тактических приемов.

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т. е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащийся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии группового обучения (предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технологии дифференцированного обучения (предполагают дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяют осуществлять развивающе-дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава учащихся.

Список литературы для педагогов

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.:Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование.: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» №2. 2009.
4. Журнал «Физкультура в школе» №8.2009.
5. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М.. - Алексеева Ростов-н/Д: Феникс, 2005. ил. – (Качество жизни)
6. А.П. Матвеев. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2008.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003.
8. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.
9. П. К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.
10. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
11. А. И. Жилкин Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.
12. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтовфизической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987., ил.

Список литературы для обучающихся

1. Апутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988.

3. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
4. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 1982 г.
5. Вавилова О. В. Учите детей бегать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983 г.
6. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
7. Твой друг-игра: Репертуарный сборник и методические рекомендации по организации детских игр/под ред. Кордяк Е. В. М.;1988 г.

Интернет-источники:

1. http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/583613/-история развития баскетбола
2. http://www.sportvokrug.ru/statyi_o_sporte/pionerball/- пионербол
3. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/29/pravila-igry-v-pionerbol-история развития , правила игры в пионербол
4. http://ski.ru/az/blogs/post/istoriya-lyzhnogo-sporta/-история развития лыжного спорта
5. https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/07/formirovanie-zdorovogo- obraza-zhizni-mladshikh-презентация «Здоровый образ жизни школьников»
6. http://zozhlife.ru/sport/zaryadka/dlya-shkolnikov-kompleks-uprazhnenij.html- комплекс упражнений утренней зарядки для школьников
7. http://sdushortambov.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=96&Itemid=1-история развития легкой атлетики
8. http://zdorovejka.ru/zdorove-detej/pitanie-detej/pitanie-mladshih-shkolnikov-zdorovoe-pitanie/- здоровое питание младших школьников

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено

Печатью 11 (одиннадцать)

листов

_____ в рабочей

Программе

Директор ГБОУ гимназия № 49

Ф.Ф. Сёмочкина