

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом Аничкова
лица

(протокол от «01» февраля 2024г. № 5)

УТВЕРЖДЕНА

Генеральный директор

М.Р. Катунова

М.П. 
(приказ № 1086-ОД от 09 04 2024 г.)

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОФП»

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок освоения: 1 год

Уровень освоения: общекультурный

Разработчик:

**Гофман Анна Сергеевна,
педагог дополнительного образования**

ОДОБРЕНА

Протокол Методического совета

№ 8 от «04» 04 2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана для учащихся общеобразовательных учреждений (школ, лицеев, гимназий), желающих заниматься физической культурой и спортом, Программа способствует решению приоритетной задачи по поддержке физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации.

Адресат программы

Программа адресована учащимся 8-11-х классов в возрасте 14-18 лет, увлекающихся физической культурой и спортом, мотивированных на успешную сдачу нормативов ГТО и желающих участвовать в спортивных соревнованиях.

Актуальность программы

Цели государственной политики в сфере физической культуры и спорта определены в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года", Указе Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года". В соответствии с указанными программными документами к числу приоритетных направлений развития физической культуры и спорта относятся:

- вовлечение граждан, прежде всего детей и молодежи, в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом;
- повышение уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Актуальность данной Программы определяется, в первую очередь, потребностью и интересом старшеклассников к дополнительным занятиям физической культурой и спортом, которые способствуют:

- физическому развитию каждого ученика;
- сплочению коллектива;
- улучшению эмоционального фона в коллективе.

Данный курс способствует развитию у учащихся основных физических качеств (скорости, гибкости, выносливости, силы и ловкости), коммуникативных компетенций, а также специальных умений - анализировать информацию и обсуждать результаты, участвовать в дискуссиях, принимать тактические решения, планировать стратегию, делать выводы, работать на аудиторию и не бояться ее (например, при проведении разминки).

Отличительные особенности Программы

Особенностью Программы является применяемый системный подход в изучении и понимании различных областей физической культуры, что способствует осмыслению и систематизации знаний в целом.

Данная Программа призвана дополнить материал теоретического и практического курса по физической культуре общеобразовательной школы. В Программе уделено внимание анатомии, физиологии и биомеханике, которые в рамках школьного курса физической культуры не могут быть реализованы в достаточном объеме, что приводит к

отсутствию понимания у учащихся способов подбора индивидуальной нагрузки, методов самоконтроля и принципов восстановления. В рамках практических занятий Программы будут использованы различные физические упражнения, подвижные игры.

В рамках настоящей Программы предусмотрены: тестирование, участие в сдаче нормативов ГТО, в Президентских состязаниях и Президентских спортивных играх.

Уровень освоения программы – общекультурный.

В ходе освоения Программы, выявляются учащиеся, которым присущ высокий уровень познавательного интереса и мотивации к изучению данного предмета, выявляются учащиеся с развитыми физическими качествами, желающие в дальнейшем принимать участие в спортивных соревнованиях и сдавать нормативы ГТО. Программа предполагает создание необходимых условий для развития и реализации потенциала каждого учащегося, подготовке его к участию в спортивных мероприятиях различного уровня.

Объем и срок реализации Программы

Программа рассчитана на 1 год, 72 часа, занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Цель Программы

Целью программы является удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи Программы

Обучающие:

- научить составлять комплексы ОРУ;
- научить подбирать индивидуальную нагрузку и составлять тренировочный план;
- научить выявлять причинно-следственные связи между двигательными действиями и мышечными реакциями.

Развивающие:

- развить физические и интеллектуальные способности учащихся (логическое мышление, способность анализировать и систематизировать знания, выделять главные аспекты; умение пользоваться полученными знаниями для успешного решения задач);
- развить навыки коммуникации, умение аргументировать собственную точку зрения;
- развить лидерские качества, творческую и познавательную активность учащихся.

Воспитательные:

- воспитать активную жизненную позицию;
- воспитать культуру поведения и общения в рамках занятий физической культурой и спортом, соблюдать спортивные принципы;
- способствовать воспитанию личности, умеющей создавать собственную модель здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Предметные:

- научатся составлять комплексы ОРУ;
- научатся подбирать индивидуальную нагрузку и составлять тренировочный план;
- научатся выявлять причинно-следственные связи между двигательными действиями и мышечными реакциями.

Метапредметные:

- у учащихся будут развиты физические и интеллектуальные способности учащихся (логическое мышление, способность анализировать и систематизировать знания, выделять главные аспекты; умения пользоваться полученными знаниями для успешного решения задач);
- у учащихся будут развиты навыки коммуникации, умение аргументировать собственную точку зрения;
- у учащихся будут развиты лидерские качества, творческая и познавательная активность.

Личностные:

- учащимся будет привита активная жизненная позиция;
- учащимся будет привита культура поведения и общения в рамках занятий физической культурой и спортом;
- учащийся воспитает в себе личность, умеющую создавать собственную модель здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: программа реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная. Как практическая, так и теоретическая части Программы могут реализовываться в спортивном зале, зале аэробики, а также на других спортивных объектах.

Условия набора и формирования групп

На обучение по Программе принимаются учащиеся в возрасте 14-18 лет без конкурсного отбора. Учащиеся могут иметь различную общетеоретическую и физическую подготовку. Обязательное условие - иметь основную группу здоровья и прохождение медицинского обследования. Формирование групп осуществляется в соответствии с технологическим регламентом и составляет не менее 15 человек. При наличии вакантных мест в течении учебного года на обучение по программе могут быть приняты учащиеся, ранее не занимающиеся в объединении.

Формы занятий: лекция, беседа, тренировка, учебная игра, сдача нормативов, зачет.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (беседа, рассказ, объяснение и анализ теоретического материала, просмотр электронных презентаций и учебных видеоматериалов и др.);
- групповая (работа в малых группах и командах для реализации определенных задач в рамках конкретного учебного занятия и др.);
- индивидуальная (консультации, работа с одаренными детьми, выполнение индивидуальных заданий и др.).

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в учебных и спортивных помещениях образовательного учреждения, соответствующих действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. На занятиях используются: спортивное оборудование и инвентарь, волейбольные, теннисные, набивные мячи, скакалки, гимнастические коврики, маты, палки, ленточные эспандеры, а также демонстрационное оборудование в том числе, компьютер, мультимедийный проектор, экран, и др.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Правила ТБ. Физическая культура и спорт в повседневной жизни. Общая физическая подготовка.	1	1	2	Двигательные тесты. Оценка ОДА
2	Анатомия, физиология человека и биомеханика тела	2	2	4	Тест, опрос, комбинированный контроль
3	Самоконтроль и самодиагностика во время занятий физической культурой и спортом	1	3	4	Двигательные тесты, дневник самоконтроля и самоанализа
4	Общая физическая подготовка. «Сила»	1	9	10	Двигательные тесты, комбинированный контроль, оценка ОДА
5	Общая физическая подготовка. «Гибкость»	1	9	10	Двигательные тесты, комбинированный контроль, оценка ОДА, рефлексивные задания.
6	Общая физическая подготовка. «Выносливость»	1	9	10	Двигательные тесты, комбинированный контроль.
7	Общая физическая подготовка. «Скорость»	1	9	10	Двигательные тесты, комбинированный контроль
8	Общая физическая подготовка. «Координация»	1	9	10	Двигательные тесты, комбинированный контроль
9	Подвижные игры и эстафеты.	1	9	10	Учебные игры, эстафеты, соревнования
10	Итоговые занятия.	-	2	2	Итоговый зачет. Контрольные тесты. Оценка ОДА
	ИТОГО:	10	62	72	

Планируется проведение занятий в **комбинированной форме**: 5 % учебного времени будут занимать организационные вопросы, 10-15 % - изложение теоретического материала; 55% - отработка двигательных умений и навыков; 10-15% самостоятельная работа по индивидуальному плану под контролем педагога.