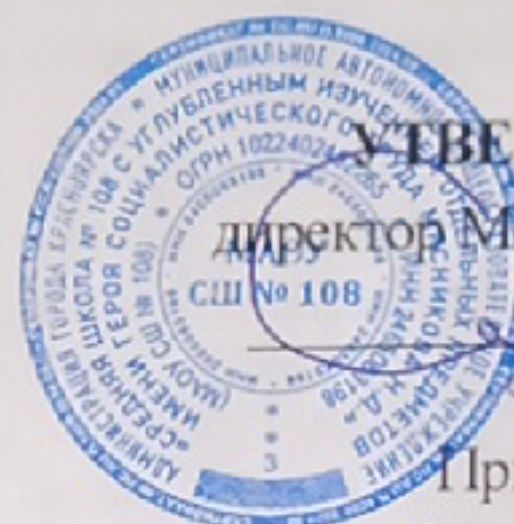


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 108
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА МЯСНИКОВА Н.Д.»
(МАОУ СШ № 108)

ПРИНЯТО

Протокол № 1
от «30» 08 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
директор МАОУ СШ №108
Р.С. Серёгин

Приказ № 326
от «30» 08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной образовательной программе
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Форма реализации очная

Срок обучения -1 год

Группа 1-3

Возраст обучающихся 12-17 лет

Педагог дополнительного образования
Многогрешнова В.С.

Красноярск
2024

Пояснительная записка

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Направленность образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность: занятия по данному курсу дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Адресат программы - данная программа разработана для детей 7-14 лет, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Срок обучения программы 1 год, процесс обучения осуществляется в группе.

Объем программы, срок освоения - общее количество учебных часов - 102 часа.

Формы обучения – очная.

Уровень программы - программа предусматривает «базовый» уровень освоения содержания программы.

Общая характеристика курса

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной

ситуация. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестку дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №573 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Цель программы – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

«Подготовка к сдаче норм ГТО» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; развивать устойчивые мотивы и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- ✓ создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- ✓ углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- ✓ развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ✓ формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ✓ формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

2. Развивающие:

- ✓ научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- ✓ повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- ✓ повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- ✓ способствовать адаптации школьников в коллективе;
- ✓ воспитание у детей потребности в физической культуре.

Форма проведения занятий:

- ✓ беседы;
- ✓ практические занятия
- ✓ самостоятельная работа (индивидуальная, коллективная, групповая)
- ✓ и др.

Содержание курса

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 1-3 классов (возраст с 7 до 14 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 102 часа.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Уметь:

- владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места, через препятствия;
- бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
- выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;
- подтягиваться, отжиматься;
- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- метать мяч (снаряд);
- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- стрелять из пневматической винтовки.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- максимальный результат при сдаче норм ГТО.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Основное содержание	Форма занятия
сентябрь				
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	1	Вводный инструктаж ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической	беседа

			культурой, включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий» при занятии ГТО.	
2	Обучение строевых упражнений. Подвижная игра «День и ночь» обучение.	2	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйся»	Практическое занятие
3	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «День и ночь» повторение.	1	Научится выполнять организующие строевые команды и приемы	Практическое занятие
4	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 м.	2	Первоначальные понятия и о физической культуре принципы выполнения упражнений.	Практическое занятие
5	Стартовый контроль.	1	Сдача тестов, для подготовки к сдаче ГТО.	Практическое занятие
6	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Техника метания теннисного мяча на дальность.	2	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге.	Практическое занятие
7	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10м. Обучение метание теннисного мяча закрепление.	2	Выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Практическое занятие
8	Обучение приемов и навыкам прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» обучение.	1	Учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед	
октябрь				
9	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Подвижные игры - повторение.	2	Выполнять прыжки через предметы (скамейки, мячи и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	Практическое занятие
10	Прыжки со скакалкой до 1 минуты. Подвижные	1	Значение гимнастических упражнений для развития координационных	Практическое занятие

	игры запрещены.		способностей.	
11	ОФП по круговой 5-6 станций ОРУ без предмета.	1	Имитация групповой, фронтальной, фронтально-групповой, по станциям, соревновательный игровой метод.	Практическое занятие
12	Бег в равномерном темпе от 2-3 до 4 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	Пометия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.	Практическое занятие
13	Бег в равномерном темпе 2 минуты. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	2	Демонстрировать технику бега: равномерный и переменный. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	Практическое занятие
14	Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1кг.	1	Выполнять упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастических матах.	Презентация, Практическое занятие
15	Упражнения на тренажёрах. ОРУ в парах.	1	Выполнять упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями	Практическое занятие
16	Бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	Демонстрировать технику бега: равномерный и переменный на 50, 80, 100 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	Викторина Практическое занятие
ноябрь				
17	ОРУ без предмета. Метание теннисного мяча в цель с 5м	1	Выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и	Практическое занятие

			предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	
18	ОРУ с мячом. Склонные упражнения. Метание теннисного мяча-закрепление.	2	Выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки.	Практическое занятие
19	ОФП по круговой. Челночный бег 3х10м, 4х9м повторение.	2	Многочисленные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха	Практическое занятие
20	ОРУ с мячом. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастических матах-обучение	1	Осваивают комплексы упражнений	Практическое занятие
21	ОРУ с мячом. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастических матах-закрепление	1	Осваивают комплексы упражнений	Практическое занятие
22	ОРУ с мячом. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастических матах-повторение.	2	Осваивают комплексы упражнений	Практическое занятие
23	ОРУ с мячом. Ведение мяча. Броски и ловля мяча-обучение	2	Учить движению при броске мяча и ловле одной и двумя руками.	Практическое занятие
24	ОРУ с мячом. Ведение мяча. Броски и ловля мяча-закрепление	1	Развитие ловкости при броске мяча и ловле одной и двумя руками	Практическое занятие
декабрь				
25	ОРУ на гимнастических матах. Развитие гибкости.	2	Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Практическое занятие
26	Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на	1	Выполнять упражнения на гимнастических матах, стенке.	Практическое занятие

	гимнастический эстафетный бег набивная мячей 1-2 к			
27	Бег в равномерном темпе 2 минуты. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты	2	Выполнение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	Практическое занятие
28	Прыжки прыжковые упражнения. Силовые упражнения.	1	Выполнять легкоатлетические упражнения.	Практическое занятие
29	Прыжки прыжковые упражнения. Силовые упражнения-закрепление	1	Выполнять легкоатлетические упражнения.	Практическое занятие
30	Прыжки прыжковые упражнения. Силовые упражнения-повторение.	2	Выполнять легкоатлетические упражнения.	Практическое занятие
31	Подготовка к выполнению тестирования.	2	учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч, подъем туловища.	Практическое занятие
32	Сдача контрольных тестов. Прыжок в длину с места. Подъем туловища за 30 сек. Наклон сидя вперед.	2	Выполнить упражнения технически правильно.	Практическое занятие
январь				
33	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	Знакомство с оказанием первой помощи.	Беседа, Практическое занятие
34	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж.	Презентация
35	Техника выполнения лыжных ходов. Скользящий шаг без палок.	1	Прохождение дистанции в полной координации	Практическое занятие

36	Техника выполнения скользящего шага без палок закрепление	2	Прохождение дистанции в полной координации	Практическое занятие
37	Техника скользящего шага с палками-обучение. Прохождение дистанции до 1км.	1	Прохождение дистанции в полной координации	Практическое занятие
38	Торможение падением обучение. Прохождение дистанции на лыжах до 1км.	2	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	Практическое занятие

февраль

39	Скользящий шаг с палками. Подъём лесенкой. Прохождение дистанции до 1км.	2	Передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости	
40	Скользящий шаг с палками. Подъём ёлочкой. Спуск в низкой стойке.	1	Передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости	
41	Скользящий шаг с палками. Подъём ёлочкой. Спуск в низкой стойке-закрепление.	1	Передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости	
42	Скользящий шаг с палками. Эстафеты на лыжах отрезок до 50м	2	Передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости	
43	Скользящий шаг с палками. Игра Быстрый лыжник.	1	Передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости	
44	Участие в зимнем фестивале ГТО	2	Передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости	

март

45	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6м	2	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.	Практическое занятие
46	Подбор упражнений	1	Осваивают комплексы	Практическое