

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ Лицей № 179  
Калининского района Санкт-Петербурга  
и рекомендована к  
утверждению  
Протокол от № 12  
от « 18 » июня 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГБОУ Лицей №179  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Л.А.Багова  
Приказ № 84  
от « 18 » июня 2020 г.

**Рабочая программа**  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
**«Путь к успеху»**  
Физкультурно - спортивной направленности

Срок реализации -1 год

Составитель:  
Сыпало Роман Николаевич,  
педагог дополнительного образования

### **Особенность организации образовательного процесса.**

На занятиях используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 10-15 человек). Определенной физической и практической подготовки не требуется. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. программой является то, что по данной программе дети имеют возможность обучаться технике отдельных упражнений, имея разный уровень физической и технической подготовленности.

### **Цели:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры учащегося через занятия ОФП и СФП;
- социализация учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- обучение двигательным навыкам и умениям;
- научить воспринимать на слух команды и инструкции педагога ДО, использовать речь для регуляции своих действий;
- обучение правилам техники безопасности при выполнении спортивных упражнений;
- обучить навыкам личной гигиены на занятиях спортом и после таковых;
- обучение тактике и технике выполнения упражнений;
- обучить порядку сдачи тестов и жестам судьи.

#### **Развивающие:**

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развитие чувства коллективизма.

#### **Воспитательные:**

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучаемых;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание культуры общения в коллективе.

### **По окончании обучения, обучающиеся будут**

#### **знать:**

- базовую терминологию;
- технику выполнения упражнений;
- контрольные нормативы по отдельным упражнениям;
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- правила по технике безопасности и оказания первой помощи.

#### **уметь:**

- правильно применять базовую терминологию;
- решать вопросы функциональной готовности;
- выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений

- достигать результата в соревнованиях;
- владеть навыками техники выполнения упражнений;
- соблюдать правила по технике безопасности и оказания первой помощи.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведе ния
1	Вводное занятие. Теория: ТБ. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.	1	
2	Виды испытаний (тестов) комплекса, нормативные требования.	1	
3	Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности	1	
4	Бег на 60 м. Теория. Понятие техники выполнения бега на 60 метров. Техника низкого старта. Техника бега. Техника финиша.	1	
5	Практика. Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30-40 м.	1	
6	Высокий старт 5-10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!».	1	
7	Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8-10 м) на время. Бег на результат 60 м.	1	
8	Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м).	1	
9	Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Встречная эстафета» (расстояние 20-25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25-30 м).	1	
10	Бег на 2 км. Теория. Понятие техники выполнения бега на 2 км.	1	
11	Техника и тактика во время бега. Понятие равномерного бега, бега «по раскладке».	1	
12	Практика. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60-65 с).	1	
13	Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м - ходьба 200 м - бег 350 м - ходьба 150 м - бег 400 м - ходьба 100 м.	1	
14	Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м - ходьба 200 м - бег 350 м - ходьба 150 м - бег 400 м - ходьба 100 м.	1	
15	Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин (ЧСС 150-160 уд./мин).	1	
16	Бег 2000 м «по раскладке» (по специально рассчитанному	1	

	графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям.		
17	Бег 2000 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям.	1	
18	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки). Теория. Понятие техники подтягивания на перекладине из виса, техники подтягивания из виса лежа.	1	
19	Техника подготовительных упражнений.	1	
20	Практика. Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать).	1	
21	Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук.	1	
22	Прыжком вис на согнутых руках на перекладине.	1	
23	Подтягивание с прыжка.	1	
24	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	1	
25	Лазанье по канату без помощи ног.	1	
26	Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.	1	
27	Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.	1	
28	Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа.	1	
29	Подтягивание на низкой перекладине: прямые ноги на гимнастической скамейке;	1	
30	Подтягивание на низкой перекладине: из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.	1	
31	Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.	1	
32	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Теория. Понятие техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	
33	Техника подготовительных упражнений	1	
34	Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.	1	
35	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.	1	
36	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.	1	
37	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.	1	
38	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.	1	
39	Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.	1	
40	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Теория. Понятие техники наклона из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника подготовительных упражнений.	1	
41	Практика. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола.	1	
42	Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук.	1	

43	Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук.	1	
44	Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.	1	
45	Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.	1	
46	Прыжок в длину с разбега. Теория. Понятие техники прыжка в длину с разбега.	1	
47	Техника разбега, толчка, полета и приземления.	1	
48	Практика. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе.	1	
49	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30-40 см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания.	1	
50	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30-40 см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания.	1	
51	Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики).	1	
52	Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики).	1	
53	Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики).	1	
54	Прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат.	1	
55	Прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат.	1	
56	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Теория. Понятие техники прыжка с места толчком двумя ногами. Техника толчка, полета, приземления.	1	
57	Практика. Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд.	1	
58	Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.	1	
59	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.	1	
60	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.	1	
61	Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.	1	
62	Бег на лыжах. Теория. Понятие техники передвижения на лыжах.	1	
63	Виды ходов.	1	
64	Понятие техники передвижения на лыжах. Виды ходов.	1	
65	Практика. Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках.	1	
66	Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках.	1	

67	Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках.	1	
68	Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом.	1	
69	Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом.	1	
70	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м.	1	
71	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м.	1	
72	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м.	1	
73	Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м.	1	
74	Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м.	1	
75	Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью.	1	
76	Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью.	1	
77	Игры на лыжах: «Кто первый».	1	
78	Игры на лыжах: «Гонка по кругу».	1	
79	Игры на лыжах: «Гонки с выбыванием».	1	
80	Метание мяча 150 г, гранаты 500-700 г на дальность. Теория. Понятие техники метания снаряда. Способы держания снаряда.	1	
81	Техника разбега, броска.	1	
82	Практика. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.	1	
83	Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге.	1	
84	Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки.	1	
85	Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат.	1	
86	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.	1	
87	Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге.	1	
88	Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом).	1	
89	Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на	1	

	дальность.		
90	Стрельба из пневматической винтовки. Теория. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире.	1	
91	Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире.	1	
92	Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире.	1	
93	Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире.	1	
94	Практика. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол.	1	
95	Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки.	1	
96	Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки.	1	
97	Тренировка плавного спуска.	1	
98	Тренировка плавного спуска.	1	
99	Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка).	1	
100	Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».	1	
101	Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».	1	
102	Контрольное тестирование. Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Правила по технике безопасности.	1	
103	Анализ и разбор ошибок.	1	
104	Практика. Сдача контрольных нормативов.	1	
105	Сдача контрольных нормативов.	1	
106	Итоговое занятие. Теория. Подведение итогов учебного года. Награждение лучших игроков. Индивидуальные рекомендации.	1	
107	Практика. Проведение мастер-класса.	1	
108	Проведение мастер-класса.	1	

### Содержание общеобразовательной программы

#### первый год обучения

#### 1. Вводное занятие.

**Теория:** ТБ. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) комплекса, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности.

#### 2. Бег на 60 м.

**Теория.** Понятие техники выполнения бега на 60 метров. Техника низкого старта. Техника бега. Техника финиша.

**Практика.** Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением **30-40** м. Высокий старт **5-10** м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег **10, 20, 30** м с хода (с предварительного разгона **8-10** м) на время. Бег на результат **60** м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция **30** м), «Встречная эстафета» (расстояние **20-25** м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса **25-30** м).

#### 3. Бег на 2 км.

**Теория.** Понятие техники выполнения бега на 2 км. Техника и тактика во время бега. Понятие равномерного бега, бега «по раскладке».

**Практика.** Повторный бег на **200** м (время пробегания дистанции **60-65** с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег **300** м - ходьба **200** м - бег **350** м - ходьба **150** м - бег **400** м - ходьба **100** м. Повторный бег с равномерной скоростью **4-5** мин (**ЧСС 150-160** уд./мин). Бег **2000** м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям.

**4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).**

**Теория.** Понятие техники подтягивания на перекладине из виса, техники подтягивания из виса лежа. Техника подготовительных упражнений.

**Практика.** Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

**Теория.** Понятие техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Техника подготовительных упражнений.

**Практика.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

**Теория.** Понятие техники наклона из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника подготовительных упражнений.

**Практика.** Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

**7. Прыжок в длину с разбега.**

**Теория.** Понятие техники прыжка в длину с разбега. Техника разбега, толчка, полета и приземления.

**Практика.** Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой **30-40** см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии **260** см (девочки) и **290** см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат.

**8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

**Теория.** Понятие техники прыжка с места толчком двумя ногами. Техника толчка, полета, приземления.

**Практика.** Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.



## **9. Бег на лыжах.**

**Теория.** Понятие техники передвижения на лыжах. Виды ходов.

**Практика.** Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью.

Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

## **10. Метание мяча 150 г, гранаты 500-700 г на дальность.**

**Теория.** Понятие техники метания снаряда. Способы держания снаряда. Техника разбега, броска.

**Практика.** Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

## **11. Стрельба из пневматической винтовки.**

**Теория.** Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире.

**Практика.** Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

## **12. Контрольное тестирование.**

**Теория.** Правила сдачи контрольных нормативов. Правила по технике безопасности. Анализ и разбор ошибок.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

## **13. Итоговое занятие.**

**Теория.** Подведение итогов учебного года. Награждение лучших игроков. Индивидуальные рекомендации.

**Практика.** Проведение мастер-класса.