

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

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 11 от «02» июня 2021 г.



Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова

приказ № 113 от «03» июня 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Путь к успеху»
Возраст 8-17 лет
Срок реализации 4 года

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования:
Сыпало Роман Николаевич.

Санкт – Петербург
2021

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является дополнительное образование. Основу ее составляет организация работы занятий в школьном спортивном клубе.

Дополнительная общеобразовательная программа «Путь к успеху» имеет **спортивно - оздоровительную направленность.**

Программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);

Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

«Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребности подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям, достигшем 8-летнего возраста, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том,

что различные формы работы объединяются в целостную систему, осуществляется комплексный подход, в результате которого укрепление физического здоровья неразрывно переплетается с формированием морально-этических принципов, развитием общей культуры и становлением интеллектуальных способностей растущего человека. Занятия обще – физической подготовкой не только развивают физические качества каждого ребёнка, но и учат его решать задачи совместно со своими товарищами, развивают ответственность за показанный результат.

Отличительной особенностью программы является то, что по данной программе дети имеют возможность обучаться технике отдельных упражнений, имея разный уровень физической и технической подготовленности.

Цель программы – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан РФ, совершенствование физкультурно-спортивной работы с учащимися.

Задачи:

обучающие:

— обучение простейшим методам оценки физического, функционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;

— обучение знаниям в области физической культуры и спорта;

— изучение базовой техники упражнений.

развивающие:

— развитие силы воли, координации, меткости, выносливости, физического совершенствования и укрепления здоровья;

— развитие самодисциплины;

— развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе.

воспитательные:

— формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;

- формирование культуры поведения при занятиях спортом;
- воспитание гражданских качеств личности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения и ориентирована на детей 8 -17 лет. Набор в группы осуществляется по желанию. Основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

Формы и режим занятий:

- 1 и 2 год обучения –3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год
- 3 и 4 год обучения –3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год.

Количество учащихся:

- 1 год обучения – не менее 15 человек;
- 2 год обучения – 12 – 15 человек;
- 3 год обучения – 10 – 12 человек;
- 4 год обучения – 8-10 человек.

Формы организации деятельности:

- групповая
- индивидуально-групповая

Формы организации занятий:

- беседа
- теоретическое занятие
- практическое занятие
- учебно-тренировочные игры
- соревнования
- контрольное тестирование
- мастер-класс

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.

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов;
- тестирование;
- опрос.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	3	3	-	беседа
2	Бег на 60 м	6	1	5	тест
3	Бег на 2 км	8	2	6	тест
4	Подтягивание из виса на	14	2	12	тест

	высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)				
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	8	2	6	тест
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	6	1	5	тест
7	Прыжок в длину с разбега	10	2	8	тест
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6	1	5	тест
9	Бег на лыжах	18	3	15	тест
10	Метание мяча 150 г, гранаты 500-700 г на дальность	10	2	8	тест
11	Стрельба из пневматической винтовки	12	4	8	тест
12	Контрольное тестирование	4	2	2	Тест, соревнования
13	Итоговое занятие	3	1	2	беседа
Итого:		108	26	82	

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 вперёд. 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 вися на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девушки).

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

Практика. Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися 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 вися сидя; из вися лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися 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.

По окончании 1 года обучения, обучающиеся будут знать:

- технику безопасности;
- названия упражнений и технику выполнения;
- комплекс упражнений по ОФП и СФП;
- правила выполнения упражнения.

уметь:

- выполнять правила техники безопасности;
- применять технику на практике;
- выполнять комплекс упражнений по ОФП и СФП.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	3	3	-	беседа
2	Бег на 60 м	6	1	5	тест
3	Бег на 2 км	8	2	6	тест
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	14	2	12	тест
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	8	2	6	тест
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	6	1	5	тест
7	Прыжок в длину с разбега	10	2	8	тест
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6	1	5	тест
9	Бег на лыжах	18	3	15	тест
10	Метание мяча 150 г, гранаты 500-700 г на дальность	10	2	8	тест
11	Стрельба из пневматической винтовки	12	4	8	тест
12	Контрольное тестирование	4	2	2	тест, соревновани я
13	Итоговое занятие	3	1	2	беседа
Итого:		108	26	82	

Содержание общеобразовательной программы второй 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». Контрольная стрельба.

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.

По окончании 2 года обучения, обучающиеся будут знать:

- правила по технике безопасности;
- технику выполнения упражнений;
- комплекс упражнений по ОФП и СФП;
- правила составления протоколов и правила выполнения упражнений;

уметь:

- соблюдать правила по технике безопасности
- применять технику на практике;
- выполнять комплекс упражнений по ОФП и СФП;
- организовывать и проводить соревнования, заполнять протоколы;

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	3	3	-	беседа
2	Бег на 60 м	6	1	5	тест
3	Бег на 2 км	8	2	6	тест
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	14	2	12	тест

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	8	2	6	тест
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	6	1	5	тест
7	Прыжок в длину с разбега	10	2	8	тест
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6	1	5	тест
9	Бег на лыжах	18	3	15	тест
10	Метание мяча 150 г, гранаты 500-700 г на дальность	10	2	8	тест
11	Стрельба из пневматической винтовки	12	4	8	тест
12	Контрольное тестирование	4	2	2	тест, соревнования
13	Итоговое занятие	3	1	2	беседа
Итого:		108	26	82	

Содержание общеобразовательной программы третий 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 вперёд. 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 вися на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девушки).

Теория. Понятие техники подтягивания на перекладине из вися, техники подтягивания из вися лёжа. Техника подготовительных упражнений.

Практика. Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися 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». Контрольная стрельба.

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.

По окончании 3 года обучения, обучающиеся будут знать:

- базовую терминологию;
- технику выполнения упражнений;

- основные технико-тактические действия;
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- правила по технике безопасности и оказания первой помощи;

уметь:

- правильно применять базовую терминологию;
- применять основные технико-тактические действия;
- выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;
- владеть навыками техники выполнения упражнений;
- соблюдать правила по технике безопасности и оказания первой помощи;

Учебно-тематический план 4 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	3	3	-	беседа
2	Бег на 60 м	6	1	5	тест
3	Бег на 2 км	8	2	6	тест
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	14	2	12	тест
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	8	2	6	тест
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	6	1	5	тест
7	Прыжок в длину с разбега	10	2	8	тест
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6	1	5	тест
9	Бег на лыжах	18	3	15	тест
10	Метание мяча 150 г, гранаты 500-700 г на дальность	10	2	8	тест
11	Стрельба из пневматической винтовки	12	4	8	тест

12	Контрольное тестирование	4	2	2	тест, соревнован ия
13	Итоговое занятие	3	1	2	беседа
Итого:		108	26	82	

Содержание общеобразовательной программы четвертый 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 вися на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девушки).

Теория. Понятие техники подтягивания на перекладине из вися, техники подтягивания из вися лёжа. Техника подготовительных упражнений.

Практика. Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися 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 вися сидя; из вися лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися 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 лёжа. 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 вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед 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 вперед. 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». Контрольная стрельба.

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.

По окончании 4 года обучения, обучающиеся будут знать:

- базовую терминологию;
- технику выполнения упражнений;
- основные технико-тактические действия;
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- правила по технике безопасности и оказания первой помощи;

уметь:

- правильно применять базовую терминологию;
- применять основные технико-тактические действия;
- выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;
- владеть навыками техники выполнения упражнений;
- соблюдать правила по технике безопасности и оказания первой помощи;

Методическое обеспечение программы

№	Тема	Формы проведения занятий	Методы и приёмы	Использованные материалы	Форма подведения итогов
1	Введение в программу подготовки к сдаче упражнений по ОФП	Инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный, Прием: объяснение	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы Дидактический материал: картинки, плакаты.	
2	Основы упражнений по ОФП	Практическое, инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный, упражнения в парах, практический Прием: демонстрация, объяснение	Методическая литература: специальная литература,	Опрос, обобщение знаний
3	Условие выполнения тестов и нормативов	Практическое, инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный. практический Прием: объяснение, демонстрация	Дидактический материал: плакаты Спортивный инвентарь: тренажеры, спортивные снаряды Методическая литература: специальная литература, справочные материалы	Тестирование, учебная игра, сдача контрольных нормативов
4	Физическая подготовка. Соревнования тренировки отдельным упражнениям	Практическое, инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный практический Прием: объяснение, демонстрация	Дидактический материал: карточки, плакаты Спортивный инвентарь: тренажеры,	Тестирование, учебная игра, соревнование, сдача контрольных нормативов

				спортивные снаряды Методическая литература: специальная литература, справочные материалы	
5	Использование правильной техники при выполнении упражнений	Практическое, инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный Прием: объяснение, демонстрация	Спортивный инвентарь: тренажеры, спортивные снаряды Дидактический материал: видеозаписи	контрольное тестирование
6	Техническая подготовка	Практическое, инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный Прием: объяснение, демонстрация	Спортивный инвентарь: тренажеры, спортивные снаряды Дидактический материал: видеозаписи Методическая литература: специальная литература, справочные материалы	контрольное тестирование
7	Психологическая подготовка	Практическое, инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный Прием: объяснение, демонстрация	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы	Обобщение знаний, умений, навыков
8	Тактическая подготовка	Практическое, инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный Прием: объяснение, демонстрация	Спортивный инвентарь: тренажеры, спортивные снаряды Методическая литература:	контрольное тестирование

				специальная литература, справочные материалы	
9	Восстановительные и оздоровительные мероприятия	Практическое, инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный Прием: объяснение, демонстрация	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы	Обобщение знаний, умений, навыков
10	Итоговое занятие	Практическое, беседа	Метод: словесный, наглядный Прием: объяснение, демонстрация	Дидактический материал: карточки достижений	контрольное тестирование

Материально-техническое обеспечение:

1. Игровой спортивный зал;
2. Пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
3. Лыжная трасса;
4. Кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;
5. Секундомер;
6. Перекладина гимнастическая;
7. Гири 16 кг;
8. Скамейки гимнастические;
9. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
10. Мячи для метания весом 150 грамм;
11. Гранаты 500 и 700 грамм;
12. Рулетка измерительная (50 м);
13. Инвентарь для проведения подвижных игр;
14. Стрелковый (пневматический) или электронный лазерный тир или место, оборудованное для стрельбы из пневматической винтовки;
15. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
16. Аптечка первой помощи.

Список литературы для педагогов.

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
4. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" - М.: Физкультура и спорт, 1982
5. Уваров В.А.: К стартам готов! - М.: Физкультура и спорт, 1982
6. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
7. Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
8. Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
9. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
10. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
11. Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977
12. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976
13. Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975
14. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" - М.: Физкультура и спорт, 1974

Список литературы для обучающихся.

1. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
2. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
3. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
4. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978