Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 641
с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 641 с углублённым
изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 45 от 31.08.2023г.
Директор Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 641 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга
_____ М.А. Чупраков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Быстрее. Выше. Сильнее.»

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Хвойницкая Екатерина
Маратовна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Быстрее. Выше. Сильнее (ГБОУ школа № 497 Невского района)» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа дает начальную и общую физическую подготовку, направленна на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта. Приоритетным является сохранение
и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации
и организации занятий физической культурой и спортом.

Программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей», программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, в поддержку популяризация комплекса ГТО в детской и молодёжной среде посредством создания условий для формирования детского актива в сфере физической культуры и массового спорта.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерациитот 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1)
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года №1676-р.

Актуальность

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Адресат программы

Программа «Быстрее, выше, сильнее» направлена на обучение детей в возрасте 7-11 лет, проявляющих интерес к спортивным играм.
Уровень освоения Программы – **общекультурный.**

Объем и срок освоения программы

Сроки реализации программы: 1 год - 144 академических часа.
Занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.
Программа может реализовываться с использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.
Наполняемость групп: 15 человек.

Отличительные особенности

Данная программа создана для реализации в сетевой форме, что позволяет учащимся получать качественное дополнительное образование в учреждении, где они обучаются по основной образовательной программе. Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

Цель

Воспитание моральных и волевых качеств, физическое развитие и укрепление здоровья учащихся.

Задачи

Обучающие

-знакомство с историей физической культуры, значение для трудовой и военной деятельности;
- знакомство с набором необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта;
- обучение правилам регулирования своей физической нагрузки;

- знакомство с правилами закаливания организма.

Развивающие

- развитие двигательных способностей, координации движений и основных физические качества;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать внимание, наблюдательность, логическое мышление.

Воспитательные

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование способности к самоорганизации и самоконтролю;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Планируемые результаты

Личностные:

- повысится уровень дисциплины, умение организовывать свою деятельность и контролировать свои поступки;
- ведение здорового образа жизни станет постоянной необходимостью для учащихся.

Метапредметные:

- высокий уровень физической подготовки: двигательная активность, выносливость, координация движений;
- смогут планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- смогут общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- смогут характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные:

- будут знать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- смогут технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- смогут самостоятельно планировать в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Результаты образовательной деятельности:

- рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка;
- развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков в спортивных играх;
- освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования);
- участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.
Форма обучения **– очная**.

Особенности реализации

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий:
- очные занятия, проводимые в режиме реального времени;
- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;
- рекомендованных образовательных платформ;
- Яндекс формы.

Программа может быть адаптирована для детей с особыми возможностями здоровья.

Условия набора и формирования групп

В объединение принимаются все желающие в возрасте 7-11 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие медицинский допуск врача.
Количество учащихся в объединениях1 год – 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Для реализации программы используются несколько **форм организации занятий:**
- групповые, по подгруппам (4-8 человек), индивидуальные.

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий:
- очные занятия, проводимые в режиме реального времени;
- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;
- рекомендованных образовательных платформ (для учащихся старше 14 лет соц. сети);

Формы проведения занятий:
1. Практическая игра.
2. Подвижные игры и задания, игровые упражнения;
3. Теоретические занятия.
4. Участие в турнирах и соревнованиях.

Занятия по данной программе предусматривают выездные мероприятия и посещение различных спортивных мероприятий. Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях в индивидуальной форме.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы;
спортивный зал, мячи, фишки, скакалки, утяжелённые мячи 1-2 кг,
компьютер с выходом в интернет

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика

1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	2	0
2.	Спортивная беговая подготовка	44	14	30
3.	Техническая подготовка по метанию	16	2	14
4.	Техническая подготовка в прыжках	24	4	20
5.	Развитие гибкости	24	4	20
6.	Игровая тренировка	32	6	26
7.	Итоговое занятие.	2	0	2
Итого:		**144**	**32**	**112**

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 641
с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 45 от 31. 08. 2023 г.
Директор ГБОУ школы № 641
с углубленным изучением
английского языка Невского района
Санкт-Петербурга
_____/М.А. Чупраков/

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ.СИЛЬНЕЕ.»
на 2023/2024 учебный год

Год обучения	Начало обучения	Окончание обучения	Количество недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год гр.№1	11.09.2023	31.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № от г.
Директор ГБОУ школы № 641
с углубленным изучением
английского языка
Невского района
Санкт-Петербурга
_____ / М.А. Чупраков/
«___» _____ 2023 г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Быстрее. Выше. Сильнее.»
группа №1
возраст учащихся 7-11 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования

Адресат программы

Программа «Быстрее, выше, сильнее» направлена на обучение детей в возрасте 7-11 лет, проявляющих интерес к спортивным играм.

Цель

Воспитание моральных и волевых качеств, физическое развитие и укрепление здоровья учащихся.

Задачи

Обучающие

-знакомство с историей физической культуры, значение для трудовой и военной деятельности;

- знакомство с набором необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта;
- обучение правилам регулирования своей физической нагрузки;
- знакомство с правилами закаливания организма.

Развивающие

- развитие двигательных способностей, координации движений и основных физические качества;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать внимание, наблюдательность, логическое мышление.

Воспитательные

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование способности к самоорганизации и самоконтролю;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Планируемые результаты

Личностные:

- повысится уровень дисциплины, умение организовывать свою деятельность и контролировать свои поступки;
- ведение здорового образа жизни станет постоянной необходимостью для учащихся.

Метапредметные:

- высокий уровень физической подготовки: двигательная активность, выносливость, координация движений;
- смогут планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- смогут общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- смогут характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные:

- будут знать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- смогут технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- смогут самостоятельно планировать в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Результаты образовательной деятельности:

- рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка;
- развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков в спортивных играх;
- освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования);
- участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Календарно – тематический план
объединения «Быстрее. Выше. Сильнее.»
1 год обучения группа№1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Формы и способы контроля
		Всего	Теория	Практика			
Раздел №1 «Вводное занятие» - 2 ч.							
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Разминка. Подвижные и спортивные игры.	2	2		13.09		Беседа Наблюдение
Раздел №2 «Спортивная беговая подготовка» -44 ч.							
2	Техника бега на длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	14.09		Беседа Наблюдение
3	Техника бега на длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	20.09		Наблюдение
4	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Подвижные игры.	2	1	1	21.09		Наблюдение
5	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Подвижные игры.	2	1	1	27.09		Наблюдение
6	Бег в сочетании с дыханием. Подвижные и спортивные игры.	2		2	28.09		Наблюдение
7	Бег в сочетании с дыханием. Подвижные и спортивные игры.	2		2	04.10		Наблюдение
8	Бег на результат. Сдача контрольного норматива. Подвижные и спортивные игры.	2		2	05.10		Беседа Наблюдение

9	Бег на результат. Сдача контрольного норматива. Подвижные и спортивные игры.	2		2	11.10		Наблюдение
10	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	2	1	1	12.10		Беседа
11	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	2	1	1	18.10		Наблюдение
12	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	2	1	1	19.10		Беседа
13	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	2	1	1	25.10		Наблюдение
14	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Подвижные и спортивные игры.	2		2	26.10		Беседа
15	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Подвижные и спортивные игры.	2		2	01.11		Наблюдение
16	Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	02.11		Наблюдение
17	Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	08.11		Наблюдение
18	Ускорение 60,100м. Бег на короткие дистанции на результат. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	09.11		Наблюдение
19	Ускорение 60,100м. Бег на короткие дистанции на результат. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	15.11		Наблюдение
20	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	2		2	16.11		Наблюдение
21	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	2		2	22.11		Наблюдение
22	Обучение разбегу в метании малого мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	1	1	23.11		Наблюдение
23	Обучение разбегу в метании малого мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	1	1	29.11		Наблюдение
Раздел №3 «Техническая подготовка по метанию» - 16 ч.							
24	Метание с разбега в горизонтальную цель, в вертикальную цель, с 1 шага, с	2		2	06.12		Наблюдение Игра

	нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. Подвижные и спортивные игры.						
25	Метание с разбега в горизонтальную цель, в вертикальную цель, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. Подвижные и спортивные игры.	2		2	07.12		Наблюдение Игра
26	Обучение финальному усилию в метании с места. Упражнения для кистей рук.	2	1	1	13.12		Наблюдение Игра
27	Обучение финальному усилию в метании с места. Упражнения для кистей рук.	2	1	1	14.12		Наблюдение Игра
28	Имитация броска с амортизатором. Подвижные и спортивные игры.	2		2	20.12		Наблюдение Игра
29	Имитация броска с амортизатором. Подвижные и спортивные игры.	2		2	21.12		Наблюдение Игра
30	Сдача контрольного норматива. Метание мяча 150г на результат. Спортивная игра.	2		2	27.12		Игра. Анализ
31	Сдача контрольного норматива. Метание мяча 150г на результат. Спортивная игра.	2		2	28.12		Сдача норматива.
Раздел №4 «Техническая подготовка в прыжках» - 24 ч.							
32	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	10.01		Наблюдение
33	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Подвижные и спортивные игры.	2		2	11.01		Наблюдение Игра
34	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	17.01		Наблюдение Игра
35	Техника безопасности на занятиях и играх. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Подвижные и спортивные игры.	2		2	18.01		Наблюдение Игра
36	Прыжок в длину – одинарный, тройной. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	24.01		Наблюдение Игра

37	Прыжок в длину – одинарный, тройной. Подвижные и спортивные игры.	2		2	25.01		Наблюдение Игра
38	Прыжки с разного разбега по 3 попытки. Подвижные и спортивные игры.	2		2	31.01		Наблюдение Игра
39	Прыжки с разного разбега по 3 попытки. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	01.02		Наблюдение Игра
40	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями	2		2	07.02		Наблюдение Игра
41	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями	2		2	08.02		Наблюдение Игра
42	Прыжок в длину с места на результат. Подвижные и спортивные игры.	2		2	14.02		Наблюдение Игра
43	Прыжок в длину с места на результат. Подвижные и спортивные игры.	2		2	15.02		Наблюдение Игра
Раздел №5 «Развитие гибкости» - 24 ч.							
44	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	21.02		Наблюдение Игра
45	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Подвижные и спортивные игры.	2		2	22.02		Наблюдение Игра
46	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Подвижные и спортивные игры.	2		2	28.02		Наблюдение Игра
47	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Подвижные и спортивные игры.	2		2	29.02		Наблюдение Игра
48	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	06.03		Наблюдение Игра
49	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Подвижные и спортивные игры.	2		2	07.03		Наблюдение Игра
50	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). Подвижные и спортивные игры.	2		2	13.03		Наблюдение Игра
51	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). Подвижные и спортивные игры.	2		2	14.03		Наблюдение Игра
52	Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	20.03		Наблюдение Игра

53	Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Подвижные и спортивные игры.	2		2	21.03		Наблюдение Игра
54	Подтягивание на низкой перекладине Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	27.03		Наблюдение Игра
55	Подтягивание на низкой перекладине Сдача контрольного норматива.	2		2	28.03		Наблюдение Игра
Раздел №6 «Игровая тренировка» - 32 ч.							
56	Техника безопасности: Инструкция «Спортивным играм». Техника игры в баскетбол.	2	1	1	03.04		Наблюдение
57	Техника игры в баскетбол	2	1	1	04.04		Игра
58	Игра в баскетбол	2		2	10.04		Наблюдение
59	Игра в баскетбол	2		2	11.04		Игра
60	Техника игры в волейбол	2	1	1	17.04		Наблюдение
61	Техника игры в волейбол	2	1	1	18.04		Игра
62	Игра в волейбол	2		2	24.04		Наблюдение
63	Игра в волейбол	2		2	25.04		Игра
64	Техника игры в футбол	2	1	1	02.05		Наблюдение
65	Техника игры в футбол	2	1	1	08.05		Игра
66	Игра в футбол	2		2	15.05		Наблюдение
67	Игра в футбол	2		2	16.05		Игра
68	Игра в футбол	2		2	22.05		Наблюдение
69	Игра в футбол	2		2	23.05		Игра
70	Игра в футбол	2		2	27.05		Наблюдение
71	Игра в футбол	2		2	29.05		Игра
Раздел №7 «Итоговое занятие» - 2 ч.							
72	Итоговое занятие. Контрольные нормативы по ГТО. Подведение итогов.	2		2	30.05		Контрольное занятие
Итого:		**144**	**32**	**112**			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел №1. «Вводное занятие» – 2ч.

Теория

Лекции: «Техника безопасности: Инструкция», «Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки».
Форма контроля
Беседа, наблюдение.
Раздел №2 «Спортивная беговая подготовка» -44 ч.
Теория
Лекции: «Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса», «Упражнения для шеи и туловища, ног», «Техника бега на короткие дистанции».
Практика
Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
- бег 1500м или 2000м без учета времени.
- бег 2000м или 3000м без учета времени.
Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.
Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
Выполнения упражнений в максимальном темпе.
Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
- бег 60м, 100м (с)
Форма контроля
Раздел №3 «Техническая подготовка по метанию» - 16 ч.
Теория
Лекции: «Метание с места»
Практика
Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
Метание мяча 150г на результат
Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
Прохождение дистанции в полной координации
Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
Прохождение дистанции в полной координации
– 2км на время или 3км без учета времени.

– 3км на время или 5км без учета времени.
Форма контроля
Раздел №4 «Техническая подготовка в прыжках» - 24 ч.
Теория
Лекции: «Техника прыжка».
Практика
Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями
Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
– прыжки с места на результат.
Форма контроля
Раздел №5 «Развитие гибкости» - 24 ч.
Теория
Лекции: «Гибкость – часть физической подготовки».
Практика
Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
Форма контроля
Раздел №6 «Игровая тренировка» - 32 ч.
Теория
Лекции: «Техника безопасности спортивных игр», «Основы игровых техник».
Практика
Разминки. Основные физические упражнения. Игра в баскетбол, волейбол, футбол.
Форма контроля
Раздел №7 «Итоговое занятие» - 2 ч.
Практика
Контрольные нормативы по ГТО. Подведение итогов.
Форма контроля

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения

Фронтальный, индивидуально - фронтальный, групповой.

- словесный (беседа);
- наглядный (исполнение педагогом);
- практический (упражнения);
- репродуктивный.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения

- Демонстрационный (различные соревнования).
- Наглядный (материалы, таблицы, презентации, видеозапись).

Способы и формы выявления результатов обучения

- Участие в мероприятиях и состязаниях различного уровня
- Педагогическое наблюдение
- Открытые занятия
- Опрос (возможно использование Google и Яндекс форм
- Карта педагогического мониторинга «Методика определения результатов образовательной деятельности детей» Кленова Н.И., Буйлова Л.М. (Приложение № 1)

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	**Формы/способы контроля**	**Срок контроля**
Текущий	Фронтальный, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Фронтальный, индивидуальный Наблюдение, беседа, опрос, анкетирование	декабрь, май
Подведение итогов реализации программы	индивидуальный, наблюдение, беседа	апрель-май

Способы и формы предъявления результатов освоения программы

- грамоты, дипломы и сертификаты (в соответствии соответствия с заявленным уровнем освоения программы)
- результаты испытаний ВФСК ГТО:
- фото и видеоотчёт;
- отзывы родителей о знаниях и умениях, полученных учащимися на занятиях.

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 30 и 60м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 1000м, 1500м.2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание мяча на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
8. Техника безопасности: Инструкция «Лёгкая атлетика», «Спортивным играм» (баскетбол, волейбол, футбол)

Учащиеся 7-8 лет (1 ступень)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	Или бег 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знаков отличия ВФСК «ГТО»	6	6	7	6	6	7

Учащиеся 9-10 лет (2 ступень)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
7	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
10	Плавание 50 м (мин, сек)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знаков отличия ВФСК «ГТО»		7	7	8	7	7	8

Учащиеся 11-12 лет (3 ступень)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1

2	Бег на 1500 м (мин, с)	8,20	8, 05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10	Плавание 50 м (мин, сек)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знаков отличия ВФСК «ГТО»		7	7	8	7	7	8

Используемая литература

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. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006

4.Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

Для педагога:

1. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.

4. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А.Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Для детей:

1. Футбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещѐв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
4. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.

Электронные ресурсы

https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf
https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf
https://gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf

План занятий с применением ДОТ и ЭО

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма обучения	Средства коммуникации	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	Очная, с использованием ДОТ		Теоретическое задание Практическое задание
2.	Спортивная беговая подготовка	44			
3.	Техническая подготовка по метанию	16			
4.	Техническая подготовка в прыжках	24			
5.	Развитие гибкости	24			
6.	Игровая тренировка	32			
7.	Итоговое занятие	2			

Приложение № 1

«Методика определения результатов образовательной деятельности детей»

Для мониторинга результатов учащихся по дополнительной образовательной программе используется методики Кленовой Н.В., Буйловой Л.Н.
Они позволяют представить:

- набор знаний, умений, навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;
- систему важнейших личностных качеств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе, и время общения с педагогом и сверстниками;
- определить с помощью критериев возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит и степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА

педагог _____

№ п/п	**Ф И учащегося**	Входная диагностика	**Предметные** результаты обучаемости по программе								**Метапредметные** результаты обучаемости по программе								Результаты **личностного развития** детей в процессе освоения программы								**% освоения программы учащимся**	
			Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Предметные достижения ребёнка		**итого, %**		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		**итого, %**		Организационно-волевые качества		Ориентационные качества		Поведенческие качества		**итого, %**			
		с 01 по 20.09	**Полугодие**																									
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																												
2																												
15																												
ИТОГО																												