БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ

УЧЕРЕЖДЕНИЕ «ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №30»

РАССМОТРЕНО:
На педагогическом совете

28.08.2026 Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
директор БМАОУ ООШ № 30
Григорьев Ю.И
приказ 75 от 28.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-ДОПОЛНТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «АКАДЕМИЯ ГТО»

Возраст обучающихся: 2-9 класс

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель: Дутенгефер Ю.А..
педагог дополнительного образования

п.Сарапулка, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п\п	Наименование раздела	Страницы
1	Основные характеристики программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Нормативные документы	5
1.3.	Адресат ДОП	6
1.4.	Режим занятий	6
1.5.	Формы реализации ДОП	6
1.6.	Цели и задачи ДОП	7
2	Содержание программы	7
2.1.	Учебный план	7
2.2.	Планируемые результаты	10
2.3.	Календарный учебный график	10
3.	Условия реализации программы	11
3.1.	Формы аттестации	13
4.	Список литературы	13
5.	Рабочая программа. Тематическое планирование	15

1.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При этом при составлении программы мы опирались на общенаучное положение, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Кроме того, педагогическая целесообразность Программы выражается во взаимосвязи процессов обучения, развития и воспитания. При реализации Программы используются следующие методы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки.

Принципы обучения

Современный специалист физической культуры должен иметь глубокие общие и специальные знания и в совершенстве владеть методологией и технологией профессиональной деятельности. Теоретическая подготовка требует, прежде всего, умения ориентироваться в специальной терминологии, разбираться в сущности базовых понятий.

Процесс обучения опирается на некоторые общие положения —*принципы,* которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

Принцип сознательности и активности подразумевает:

- осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия;
- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

Результативности обучения способствует активное, заинтересованное отношение занимающихся к расширению своего двигательного потенциала. Видимых успехов может достичь только тот ученик, который знает, чего хочет, и целенаправленно стремится к этому. Следовательно, задача педагога — разбудить у своих воспитанников потребность к физическому совершенствованию.

Принцип наглядности предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения, базируясь на визуальном восприятии разнообразных действий.

Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педагогом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотографий, рисунков и т.п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.

В дальнейшем акцент смещается в сторону создания двигательного образа. Главенствующая роль на этом этапе отводится вестибулярному аппарату и рецепторам мышц. Соответственно ведущими средствами становятся физические упражнения во всех возможных вариациях.

Принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей, обучающихся с последующим подбором посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для ученика, а его учебная деятельность-приносить ощутимый для него результат в усвоении материала.

Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия, занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

Только в высшей степени согласованные действия занимающихся обеспечивают эффективность этих средств комплексного характера.

Принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формулируется в виде методологического правила: «от простого—к сложному, от легкого—к трудному». Его реализация обеспечивает неформированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимающихся и дальнейшему его усложнению.

Принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими. *Единство, взаимообусловленность и взаимодополняемость принципов — основа их действенности на занятиях.*

*Отличительные особенности данной Программы от уже существующих***.**

Основная особенность Программы - универсальность. Программа рассчитана для занятий на учащихся 7-16 лет.

В группы, учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности. Основной показатель секционной работы– выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности и привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

1.2. Нормативные документы

Настоящая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций, дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761–н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Министерства просвещения Российской Федерации России от 09.11.2018 № 196
5. Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован в Минюсте России 24 сентября 2015 N 38994)

6. Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО),
7. Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Адресат дополнительной общеразвивающей программы

Условия приема детей в секцию «Академия ГТО»

Программа адресована детям от 7до 16 лет.

Младший школьный возраст (7-11 лет) это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

Подростковый возраст (*11-16 лет*), называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным

Для обучения принимаются все желающие. К подготовке и выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра в школе.

В группе могут заниматься 12-15 человек.

1.4. Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 минут

Общее количество часов в неделю - 1 час

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

Объем дополнительной общеразвивающей программы -34 часа

Программа рассчитана на 1 год обучения 34 часа в год

1.5. Формы реализации образовательной программы

Для повышения интереса обучающихся к занятиям, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы***:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный
- круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

1.6. Цели и задачи программы

Цель: включение обучающихся в разработку привлекательных идей и методик продвижения комплекса ГТО в детской и подростковой среде.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

обучающие:

✓ повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
✓ развивать основные физические способности (качества);
✓ получить основные знания в комплексе ГТО;
✓ сформировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
✓ закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
✓ создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
✓ обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

развивающие:

✓ развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
✓ развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
✓ развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
✓ развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
✓ развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
✓ развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

воспитательные:

✓ провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
✓ сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
✓ воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Основы знаний о ВФСК «ГТО»	**1**	**1**	**0**	Устный опрос
2	Легкая атлетика		0	17	Сдача норматива

3	Кроссовая подготовка		0	6	Сдача норматива
4	Лыжная подготовка		0	16	Сдача норматива
5	ОФП		0	20	Сдача норматива
6	Стрельба из пневматической винтовки		2	6	Сдача норматива
Итого:		**68**	3	65	

1 раздел. Основы знаний о ВФСК «ГТО»

История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО. Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

2 раздел. Легкая атлетика

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3х10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от **5** до**10** м. Бег с максимальной скоростью **10** м: с места, с хода.

Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Раздел 3. Кроссовая подготовка.

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. Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Правила техники безопасности. Техника лыжных ходов. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50—

100 м. Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Передвижение скользящим шагом 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. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5— 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

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.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения на развитие гибкости. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Упражнения на развитие силы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Раздел 6. Стрельба из пневматической винтовки

Принятие положения при стрельбе (изготовка). Прицеливание. Дыхание стрелка. Нажатие на спуск (спусковой крючок). Оценка результатов.

2.2. Планируемые результаты

В результате освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы учащиеся должны **знать:**

Что такое комплекс ГТО. Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО», виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

Сдать: нормативы с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО в городском центре тестирования.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: Максимальный результат при сдаче норм ГТО.

2.3. Календарный учебный график

Образовательный процесс	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	34 недель
Продолжительность занятия	7 – 16 лет – 40 минут
Периодичность занятий	1 раз в неделю по 1 часа
Промежуточная аттестация	декабрь
Итоговая аттестация	май
Окончание учебного года	30 мая
Объем часов	34

месяц	неделя	деятельность	кол-во занятий	кол-во часов	месяц	неделя	деятельность	кол-во занятий	кол-во часов
I полугодие					II полугодие				
сентябрь	1	У	2	2	январь	1	К	0	0
	2	У	2	2		2	У	2	2
	3	У	2	2		3	У	2	2
	4	У	2	2		4	У	2	2
общее количество за месяц			8	8	общее количество за месяц			6	6
октябрь	1	У	2	2	февраль	1	У	2	2
	2	У	2	2		2	У	2	2
	3	У	2	2		3	У	2	2
	4	К	0	0		4	У	2	2
общее количество за месяц			6	6	общее количество за месяц			8	8
ноябрь	1	У	2	2	март	1	У	2	2
	2	У	2	2		2	У	2	2
	3	У	2	2		3	У	2	2
	4	У	2	2		4	У	2	2
общее количество за месяц			8	8	общее количество за месяц			8	8
декабрь	1	У	2	2	апрель	1	У	2	2
	2	У	2	2		2	У	2	2
	3	У	2	2		3	У	2	2
	4	Д	2	2		4	У	2	2

общее количество за месяц	8	8	общее количество за месяц			8	8
			май	1	У	2	2
				2	У	2	2
				3	У	2	2
				4	У	2	2
			общее количество за месяц			8	8
общее количество за 1 полугодие	30	30	общее количество за 2 полугодие			34	34
общее количество занятий за год	64						
Общее количество часов за год	64						

У – учебная деятельность Д – диагностика К – каникулярное время

3. Условия реализации программы

Для обеспечения учебного процесса в соответствии с Программой объединение должно располагать:

-помещением для занятий, согласно требованиям СанПиНа;- соотвествующим оборудованием;

-спортивным инвентарем.

Материально-технический ресурс:

• игровой спортивный зал;
•пришкольный стадион (площадка), оснащенный игровым и спортивным оборудованием;
• кабинет, оснащенный компьютером;
• секундомер;
• перекладина гимнастическая;
• скамейки гимнастические;
• дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
• теннисные мячи;
• мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закрепленные на стене);
• рулетка измерительная (2—3 м);
• инвентарь для проведения подвижных игр;
• подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
• аптечка первой помощи;

Информационно-методический ресурс:

• комплектность обеспечения дополнительного образования учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале, и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий, обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма– это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.
Длинная форма— это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная спортивная площадка.
3. Набивные мячи, мячи для метания 150 гр, учебные гранаты.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
6. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
7. Оборудованный школьный стадион с баскетбольной площадкой.

Требования к помещению

Занятия проводят только в хорошо проветренном помещении и с доступом свежего воздуха в течение урока (п. 6.7).
Открывается 1-2 фрамуги с подветренной стороны, если на улице скорость ветра не более 2 м\с и температура воздуха выше + 5°С.
Если на улице ниже – 10 °С и ветер более 7 м\с – проветривают зал без наличия учеников не более 1.5 мин., но на больших переменах до 10 мин.

Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы должна быть не более 400 кг/м^2.

Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту.

Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекленение окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления. Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

Канат для лазания должен быть изготовлен из пенькового или хлопчатобумажного трех- или четырехпрядного волокна диаметром 35—40 мм. Щеки, сдавливающиеся двумя болтами, должны плотно, без зазоров, обхватывать канат fro всей площади прилегания. Нижний конец каната должен быть туго обмотан шпагатом на длину 100 мм и обтянут кожаным или матерчатым чехлом. Канат не должен иметь порывов и узлов. Шведская стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

3.1. Формы аттестации / контроля

Учащиеся, занимающиеся в секциях дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Тесты сдаются два раза в год.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1.Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2 Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

4.Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.
2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.
3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 20303.
4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

Для детей

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.

4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010
8. ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Список интернет–ресурсов:

1. http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
2. http://gto.ru/region/46 - Комитет по физической культуре и спорту Курской области ВФСК ГТО
3. https://vk.com/wall-178193102_908 - ГТО Курская область.
4. https://vk.com/merkury46 Спортивно-оздоровительный центр «Меркурий».
5. https://vk.com/club202396497 Физкультура PRO

5.Рабочая программа
Дополнительной общеобразовательной программы «Школа мяча»
Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации
1-2	Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО. Выбор испытаний. Оформление документов.	4	групповая
3	Техника метания малого мяча из различных и.п. Техника спринтерского бега.	2	групповая
4	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	групповая
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	групповая
6	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2	групповая
7	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	групповая
8	Интервальная тренировка — чередование скорости бега.	2	групповая
9	Техника бега на длинные дистанции Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	групповая
10	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием	2	групповая
11	Бег на результат. Сдача контрольного норматива	2	групповая
12	Техника бега на длинные дистанции. Упражнения для развития силы.	2	групповая
13	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2	групповая
14	**Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.**	2	групповая
15	Кросс по пересеченной местности.	2	групповая
16	Интервальная тренировка — чередование скорости бега.	2	групповая
17	**Техника бега на длинные дистанции. Упражнения для развития силы.**	2	групповая
18	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	2	групповая
19	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	2	групповая
20	Эстафеты на лыжах. Промежуточный контроль.	2	групповая
21	**Интервальная тренировка — чередование скорости бега.**	**2**	**групповая**
22	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	групповая
23	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2	групповая
24	Техника бега на длинные дистанции. Упражнения для развития силы.	2	групповая
25	Развитие силы.	2	групповая

26	**Участие в Зимнем фестивале ГТО.**	2	групповая
27	Круговая тренировка. Развитие выносливости	2	групповая
28	Интервальная тренировка — чередование скорости бега.	2	групповая
29	Техника бега на длинные дистанции. Упражнения для развития силы.	2	групповая
30	Техника бега на короткие дистанции.	2	групповая
31	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2	групповая
32-33	Участие в Летнем фестивале ГТО	4	групповая
34	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	групповая
	Итого	68	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397160

Владелец Григорьев Юрий Игоревич

Действителен С 06.07.2026 по 06.07.2027