

Содержание

Пояснительная записка.....	6
Учебно-тематический план1 года обучения.....	15
Инвентарь и оборудование.....	53
Литература.....	54
Методическое обеспечение.....	56

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная.

Дополнительная образовательная программа составлена на основе требований и рекомендаций следующих нормативно-правовых актов:

□ Закона Донецкой Народной Республики ; Об образовании (принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года, с изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 № 111-ІНС, от 03.08.2018 № 249-ІНС от 12.06.2019 № 41-ІНС, от 18.10.2019 № 64-ІНС, от 13.12.2019 № 75-ІНС, от 06.03.2020 № 107-ІНС, от 27.03.2020 № 116-ІНС);

□ Государственного образовательного стандарта основного общего образования Донецкой Народной Республики от 30.03.2022г. №22-НП (зарегистрирован Министерством юстиции Донецкой Народной Республики 05 апреля 2022 № 5053));

□ Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04 апреля 2016 г. № 310;

□ Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16 августа 2017 г. № 832;

□ Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17 июля 2015 г. №

322 и Приказом Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой

Народной Республики от 22 июня 2015 г. № 94;

□ Концепция формирования здорового образа жизни детей и учащейся

молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая Приказом

Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03

августа 2016 г. № 815;

□ Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11 августа 2015 г. № 392 «Об утверждении Требований к

программам дополнительного образования для детей»;

□ Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей» от 26 июля 2021 г. № 793.;

□ Письмо Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11 июня 2021 г. № 18.1-21/7258 «О списке памятных дат для

проведения мероприятий с обучающимися образовательных организаций

Донецкой Народной Республики в течение года».

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- освоение знаний, необходимых для физического развития и здорового образа жизни;

- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГФСК «ГТО ДНР»;

- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГФСК «ГТО ДНР»;

- формирование начального и базового уровня физической культуры.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма и гражданственности;
- формирование спортивного интереса;
- гармоничное и всестороннее развитие личности;
- приобщение к ЗОЖ;

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом;
- формирование устойчивого интереса к своему физическому развитию, физической подготовленности;
- содействие гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- формирование основных двигательных умений и навыков, удовлетворение потребности детей в двигательной активности.

В данную программу внесены специально разработанные упражнения общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения понятны обучающимся и доступны для выполнения.

Возраст учащихся

Группы комплектуются из детей:

- средний-старший школьный возраст – 10-15 лет.

Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу .

Формы проведения занятий:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая;
- круговая тренировка (это прекрасный способ проработать все основные группы мышц за сравнительно короткий период). Во время круговой

тренировки упражнения выполняются друг за другом, по кругу. Один круг представляет собой несколько упражнений (от 4 до 7). Упражнения можно выполнять либо на повторы, либо на время. При этом отдых между упражнениями одного круга или короткий (30 секунд), или совсем отсутствует. Но важно помнить, что отдых между кругами просто необходим);

- тренировка (развивает основные психофизические качества организма: координацию, гибкость, выносливость, быстроту, силу, скоростно-силовые качества; повышает умственную и физическую работоспособность).

Ожидаемые результаты

Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), повышение уровня физического здоровья и перехода из одной медицинской группы в другую. Получение знаков отличия II ступени «Спортивная смена» для учащихся 11-16 лет.

Прогнозируемый результат первого этапа (1 года обучения) учащиеся будут

знать:

1. Организацию занятий для учащихся образовательных учреждений в соответствии с правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

2. Историю развития физкультурно-спортивного комплекса ГФСК «ГТО ДНР».

уметь:

1. Выполнять основные двигательные умения и навыки физкультурно-спортивного комплекса в пунктах сдачи ГФСК «ГТО ДНР».

2. Выполнять программу по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГФСК «ГТО ДНР»».

3. Проявлять уважение и вежливость по отношению к спортсменам, руководителям команд, болельщикам, развивать высокий дух спортивного сообщества.

Учебно-тематический план 1 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Организационные вопросы	В течении занятий		
2	Теоретическая подготовка	В течении занятий		
2.2	Первая помощь во время занятий.	В течении занятий		
3	Общая физическая подготовка	В течении занятий	17	17
4	Специальная физическая подготовка	В течении занятий	17	17
4.1	Бег на 30 м	В течении занятий	2	2
4.2	Бег на 500 м	В течении занятий	2	2
4.3	Смешанное передвижение 1000 м	В течении занятий	2	2
4.4	Челночный бег 4x9 м	В течении занятий	2	2
4.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	В течении занятий	2	2
4.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	В течении занятий	1	1

4.7	Наклон вперед из положения стоя	В течении занятий	1	1
4.8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами сидя на полу	В течении занятий	1	1
4.9	Прыжок в длину с разбега	В течении занятий	1	1
4.10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	В течении занятий	1	1
4.11	Метание мяча 150 г в цель	В течении занятий	1	1
6	Тестирования специальной физической подготовленности		1	1
	Всего часов		34	34

Содержание программы

№п \п	Содержание учебного материала	Учебные достижения
1	<p>Вводное занятие</p> <p>Правила безопасного поведения, учащих на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие.</p> <p>Организационные вопросы</p> <p>Организация занятий для учащих</p>	<p>Учащих:</p> <p>Характеризует: Правила безопасного поведения, учащих на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.</p> <p>Систематизирует: требования к местам занятий и одежде занимающихся</p> <p>Приводит примеры и объясняет: здоровый образ жизни</p>

	<p>общеобразовательных учреждений в соответствии с правилами безопасности занятий и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека.</p>	<p>и его составляющие.</p> <p>Знает: правила организации, подготовки, проведения занятий для учащихся образовательных учреждений в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом</p> <p>Выполняет: правила личной гигиены на занятиях и в быту.</p> <p>Характеризует: профилактику травматизма; понятие о здоровом образе жизни; компоненты здорового образа жизни; роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека.</p>
2	<p>Теоретическая подготовка Комплекс ГФСК «ГТО ДНР» в общеобразовательной организации.</p> <p>Первая помощь во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Характеризует: методы подготовки к сдаче норм ГФСК «ГТО ДНР»; цель и задачи программы ГТО; связь ГФСК «ГТО ДНР» со спортом, искусством и другими видами двигательной активности.</p> <p>Систематизирует: классификацию упражнений ГФСК «ГТО ДНР»; историю развития ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>Соблюдает: технико-тактические</p>

		приемы, используемые при выполнении ГФСК «ГТО ДНР».
3	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; равномерно-переменный бег на короткиедистанции; повторно-интервальная пробежка (сериями) коротких отрезков с максимальной скоростью; прыжки в высоту, длину и глубину с места; подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.</p> <p>Упражнения для развития гибкости и пластичности.</p> <p>Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p>	<p>Выполняет: комплексы общеразвивающих упражнений в парах, тройках, группах без предметов и предметами; равномерно-переменный бег на 10, 15, 20 м; повторные интервальные пробежки (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м) с максимальной скоростью (4-6 отрезков в каждой серии), с паузами для отдыха по 30 сек. и из разных исходных положений; прыжки в высоту и длину с места; упражнения со скакалкой; подвижные игры и эстафеты; упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья, для развития гибкости и пластичности, для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p>
4	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Бег на 30м.</i> Бег с высоким</p>	<p>Выполняет:</p> <p><i>бег:</i> бег на месте, по разметкам,</p>

<p>подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег 30м на результат.</p> <p><i>Бег на 500 м.</i></p> <p>Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.</p> <p><i>Челночный бег 4x9 м.</i></p> <p><i>Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки).</i></p> <p>Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой</p>	<p>«змейкой» и «восьмеркой», с высокого старта 30 м, челночный бег 4x9 м, смешанное передвижение (бег с ходьбой) на заданное расстояние до 800 м и время до 4мин.;</p> <p><i>подтягивание</i> из вися на высокой перекладине (мальчики), из вися лёжана низкой перекладине (девочки);</p>
---	---

<p>перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.</p> <p><i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i></p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре.</p> <p>Упражнения с гантелями.</p> <p><i>Наклон вперед из положения стоя, сидя на полу с прямыми ногами.</i></p> <p>Разгибание ног из упора присев.</p> <p>Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой.</p> <p>Статические упражнения.</p> <p><i>Прыжок в длину с разбега.</i></p> <p>Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Прыжок на результат.</p> <p><i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</i></p> <p>Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок</p>	<p><i>сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</i></p> <p>наклон вперед из положения стоя, сидя на полу с прямыми ногами;</p> <p>прыжки: прыжки в длину с места и с разбега, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по классам» (квадратам), в глубину с мягким приземлением; прыжки через короткую и длинную скакалку;</p>
---	--

	<p>через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.</p> <p><i>Метание мяча 150 г. в цель.</i></p> <p>Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.</p>	<p>метания: метание малого мяча с места на дальность из исходного положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3-4 метров;</p> <p>броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди и снизу вперед-вверх из исходного положения - стоя ноги на ширине плеч лицом в сторону метания;</p> <p>Соблюдает: правила безопасности во время занятий</p>
5	Открытое занятие	Промежуточная аттестация
6	Тестирования специальной физической подготовленности	Сдача норм ГФСК «ГТО ДНР».
7	Соревнования	Участвует: в школьном этапе сдачи норм ГФСК «ГТО ДНР».
8	Итоговое занятие	Упражнения для самостоятельного выполнения: прыжки скакалкой; бег в гору и наоборот, гонки за лидером; прыжки через скакалку; брюшной пресс, упражнения для
	<p>Подведение итогов за полугодие/год. Раздача заданий для самостоятельного выполнения в летний период.</p>	

		развития подвижные игры эстафеты большой интенсивности.	гибкости, и
--	--	---	----------------

Прогнозируемый результат

По окончании **1-го года обучения**, учащиеся должны

знать:

1. Организацию занятий для учащихся образовательных учреждений в соответствии с правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.
2. Историю развития физкультурно-спортивного комплекса ГФСК «ГТО ДНР».

уметь:

1. Выполнять основные двигательные умения и навыки на пунктах сдачи ГФСК «ГТО ДНР».
2. Выполнять программу по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГФСК «ГТО ДНР»».
3. Проявлять уважение и вежливость по отношению к спортсменам, руководителям команд, болельщикам, развивать высокий дух спортивного сообщества.

Инвентарь и оборудование

1. Мячи для метания (150 гр.)..... 20 шт.
2. Гранаты для метания 20 шт.
3. Скакалки 20 шт.
4. Маты гимнастические..... 5 шт.
5. Лавки гимнастические..... 5 шт.
6. Турник гимнастический 5 шт.
7. Линейка (50 см.) 2 шт.
8. Кубики для челночного бега 6 шт.
9. Свисток 1 шт.
10. Секундомер 1 шт.

Список литературы

Для руководителей кружка:

1. Ачкасов Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" : учеб. пособие. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с.

2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей). – М.: Просвещение, 2012 г.

3. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО : учеб. пособие для общеобразоват. орг. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2017. - 128 с.

4. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы : учеб.-метод. пособие. - М. : Дрофа, 2016. - 191 с.

5. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л. Физическая культура: 1-11 кл.: программа для общеобразоват. организаций – 2-е издание, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2017. – 364 с.

Для детей:

1. Бакал Д.С. Большая олимпийская энциклопедия: чемпионы и рекордсмены, страны-участницы, завоеванные награды, олимпийские виды спорта, рекорды и достижения: самое полное современное издание. - М.: ЭКСМО, 2008. - 591 с.

2. Гик Е. Я. Популярная история спорта. - М :Academia, 2007. - 448 с. - (Популярная история спорта).

3. Гордон Д. И. Звезды спорта. - Харьков
в: Фолио, 2014. - 398 с.

4. Динейка К. В. Тайны кремлевской школы здоровья: [уникальная система долголетия] . - М.: АСТ-Пресс книга, - 334 с.

5. Жук Л.И.. Олимпиады. Спорт. Здоровье - Минск: Красико-Принт, 2003. - 127 с.

4. Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для студентов вузов - М. Academia, 2015. - 157 с.

6. Кузина Е.В. Здоровье - стиль жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии в школе и библиотеке: методическое пособие - М.: Литера, 2011. - 335 с.

