

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением
Педагогического совета
ГБОУ школы №100
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «25» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ школы №100
Калининского района
Санкт-Петербурга
от «25» 08 2021 г. № 400-д
Директор  О.А.Лудкова



Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик:

Шелихов Алексей Владимирович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

1.1 Направленность

Образовательная программа “Движение вверх” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общеразвивающая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

1.2 Адресат программы

В секцию “Движение вверх” в начале учебного года принимаются учащиеся в возрасте 15-17 лет, имеющие допуск врача. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

1.3 Актуальность

Физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, ОФП (общая физическая подготовка) оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. ОФП направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы дополнительного образования детей «Движение вверх».

В программе для 9-11 классов двигательная деятельность, как учебный модуль, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

1.4. Новизна

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих подготовиться к спортивным соревнованиям и сдаче норм ГТО. Современный подход, специализированная подготовка и инвентарь, делают секцию очень популярной среди школьников и молодёжи. Программа оказывает положительное влияние на современных школьников.

1.5 Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является ее специальная направленность на общую физическую подготовку. Формой подведения итогов реализации данной программы является участие в спортивных соревнованиях, сдача норм ГТО.

1.6. Цель и задачи

ЦЕЛЬ:

Усилить общую физическую подготовку в системе физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в сфере физической культуры;
- научить правильно регулировать физическую нагрузку;
- обучить учащихся правильной технике выполнения контрольных нормативов.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством подвижной игры;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

1.7 Условия реализации программы

Программа секции «Движение вверх» рассчитана на 1 года обучения. Объем учебных часов составляет 144 часов (4 часа в неделю), исходя из 36 учебных недель в году.

В секцию «Движение вверх» принимаются все желающие в возрасте от 15-17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий физическими упражнениями.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Количественный состав группы: в среднем 15 человек

Срок реализации программы:

Программа «Движение вверх» рассчитана на 1 года обучения. Полный объем учебных часов составляет 144 часа. Продолжительность учебного часа – 45 минут.

Планируемые результаты

Данная рабочая программа для 9-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- подготовка к спортивным соревнованиям и сдаче нормативов комплекса ГТО
- оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе общей физической подготовки.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	контроль
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	0	опрос
2	Краткий обзор История физической культуры	4	4	0	Тест/опрос Игра-Викторина
3	Бег на короткие дистанции	4	4	0	тест
4	Общая и специальная физическая подготовка	28	6	22	тест
5	Бег на длинные дистанции	38	10	28	тест
6	Метание мяча	24	8	16	тест
7	Прыжок в длину с разбега (см) Прыжок в длину с места (см)	20	0	20	тест
8	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	24		24	Соревнования/сдача норм ГТО
Итого:		144	34	110	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка:

Теория:

1.1 История Физической культуры и спорта в РФ;

1.2 Основные знания о правилах гигиены до и после занятий, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;

1.3 Основы общей физической подготовки: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды соревнований, нормативные требования.

1.4 Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

1.5 Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

2.Бег на короткие дистанции:

Теория:

2.1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

2.3. Особенности бега на короткие дистанции.

2.2. Знакомство с беговыми нормативами.

Практика:

Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра.

Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед).

Бег на месте на передней части стопы 5 с. с последующим переходом на бег с продвижением вперед. 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.

3.Бег на длинные дистанции:

Теория:

3.1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

3.2. Особенности бега на короткие дистанции.

3.3. Знакомство с беговыми нормативами.

Практика:

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). 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.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке».

4. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

4.1. Техника безопасности при работе со снарядами и отягощениями.

4.2. Особенности выполнения упражнения для развития силовых способностей.

4.3 Знакомство с нормативами (подтягивание, отжимание, наклон)

Практика:

Подтягивание из виса на высокой перекладине: 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: 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 гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).

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.

6. Прыжок в длину с разбега (см). Прыжок в длину с места (см)

Теория:

6.1. Техника безопасности при выполнении прыжков

6.2. Особенности выполнения прыжковых упражнений

6.3 Знакомство с нормативами (прыжок в длину)

Практика:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выпрыгивание из полу- приседа 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.

Прыжок в длину с разбега: Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

7. Метание мяча.

Теория:

6.1. Техника безопасности при выполнении метания (теннисные мячи)

6.2. Особенности выполнения метания с места и с разбега

6.3 Знакомство с нормативами (метание)

Практика:

Метание мяча в цель: 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).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

8.Контрольные испытания:

Практика:

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней, включая обязательные и испытания по выбору.

4.Оценочные и методические материалы **Оценочные материалы.**

Способом проверки результата обучения являются систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце года, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность занятий определяется по общепринятой методике.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, успешная сдача нормативов.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: сдача промежуточных нормативов.

Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце учебного года в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются протоколы результатов.

Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. 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:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые специальные навыки. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая

Дидактические материалы:

Картотека упражнений (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Схемы и плакаты освоения техники выполнения двигательных действий

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

5. Материально-техническое оснащение:

Занятия с обучающимися проходят:

- Спортивная площадка;

- Спортивный зал.
- Тренажерный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Лыжи, палки;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

6. Список литературы

1. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1997.
3. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
4. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
5. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1996.
9. Сайт ВФСК ГТО.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2000.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября 2021	25 мая 2022	36	144	2 раз в неделю по 2 академических часа