

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 «15» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ школы №100
Калининского района
Санкт-Петербурга
от «08» 08 2021 г. № 400-09
Директор  О.А.Лудкова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы

«Движение вверх»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Год обучения: 1

Разработчик:

Шелихов Алексей Владимирович,
педагог дополнительного образования

Цель и задачи первого года обучения

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 по физической культуре;
- 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.

Календарно - тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Вводное занятие, требования к технике безопасности	2	01.09
2.	Теоретическая подготовка	2	03.09
3.	Теоретическая подготовка	2	08.09
4.	Теоретическая подготовка	2	10.09
5.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	2	15.09
6.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	2	17.09
7.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	2	22.09
8.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	2	24.09
9.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	2	29.09
10.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	2	01.10
11.	Бег 1000-1500м в сочетании с дыханием.	2	06.10
12.	Бег 1000-1500м в сочетании с дыханием.	2	08.10

13.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	2	13.10
14.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	2	15.10
15.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	2	20.10
16.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	2	22.10
17.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	2	27.10
18.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	2	29.10
19.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	2	03.11
20.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	2	05.11
21.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	2	10.11
22.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	2	12.11
23.	Бег на короткие дистанции на результат.	2	17.11
24.	Бег на короткие дистанции на результат.	2	19.11
25.	Сдача контрольного норматива.	2	24.11
26.	Сдача контрольного норматива.	2	26.11
27.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2	01.12
28.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2	03.12
29.	Упражнения на развитии силы рук.	2	08.12
30.	Упражнения на развитии силы рук. Упражнения на развитии силы рук.	2	10.12
31.	Упражнения на развитии мышц брюшного пресса.	2	15.12
32.	Упражнения на развитии мышц брюшного пресса.	2	17.12
33.	Упражнения на развитии мышц ног.	2	22.12
34.	Упражнения на развитии мышц ног.	2	24.12
35.	Сдача контрольного норматива.	2	12.01
36.	Сдача контрольного норматива.	2	14.01
37.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	2	19.01
38.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	2	21.01
39.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	2	26.01
40.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	2	28.01
41.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	2	02.02

42.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	2	04.02
43.	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	2	09.02
44.	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	2	11.02
45.	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	2	16.02
46.	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	2	18.02
47.	Обучение финальному усилию в метании с места.	2	25.02
48.	Обучение финальному усилию в метании с места.	2	02.03
49.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2	04.03
50.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2	09.03
51.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	2	11.03
52.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	2	16.03
53.	Метание с разбега в вертикальную цель.	2	18.03
54.	Метание с разбега в вертикальную цель.	2	23.03
55.	Метание в полной координации на дальность.	2	25.03
56.	Метание в полной координации на дальность.	2	30.03
57.	Сдача контрольного норматива.	2	01.04
58.	Сдача контрольного норматива.	2	06.04
59.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	2	08.04
60.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	2	13.04
61.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	2	15.04
62.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	2	20.04
63.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	2	22.04
64.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	2	27.04
65.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	2	29.04
66.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	2	04.05
67.	Прыжок в длину с места на результат.	2	06.05
68.	Прыжок в длину с места на результат.	2	11.05
69.	Контрольные нормативы по ОФП.	2	13.05
70.	Контрольные нормативы по ОФП.	2	18.05
71.	Контрольные нормативы по ОФП.	2	20.05
72.	Итоговое занятие.	2	25.05

Планируемые результаты

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 сдаче нормативов
- оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи нормативов.