

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Администрация муниципального образования "Катангский район"**

**МКОУ СОШ с. Бур**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим  
советом МКОУ СОШ с.  
Бур

Протокол № 1 от «30»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ  
с. Бур



Шолохова М.О.  
Приказ № 31 от «30»  
августа 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа  
школьного спортивного клуба «Сибирские ребята»  
на 2024 – 2025 учебный год**

с. Бур 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа школьного спортивного клуба «Сибирские ребята» (далее – ШСК) разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура», авторской программы дополнительного образования Н.Г. Карелиной «Общая физическая подготовка» с учетом:

- - Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Минпросвещения России от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р; - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программы ШСК:

- по содержанию – физкультурно-спортивная;
- по функциональному предназначению – досуговая, учебно-познавательная, общекультурная;
- по форме организации – групповая, общедоступная.

Основой ШСК являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ШСК общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ШСК учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ШСК имеет большое оздоровительное значение. ШСК требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа ШСК дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Образовательная программа предназначен для обучающихся 7-17 лет.

Основными формами проведения занятий являются тренировка, игра, участие в соревнованиях.

Виды занятий: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа презентаций, видеозаписей, просмотра соревнований), культурномассовые мероприятия, участие в конкурсах. Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Срок освоения программы: 1 учебный год, 36 недель, общее количество часов – 36. Занятия проходят один раз в неделю по 1 учебному часу.

Цель: развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

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 интернеттехнологий;
- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания и комплексе ГТО;
- формировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебнотренировочных занятиях;
- создать положительное отношение 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:**

- воспитывать нравственные и волевых качества личности учащихся, привлекать к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

## **Содержание программы**

### **Учебно-тематический план**

№	Тематика занятий	Количество часов		Всего часов
		Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовки	3		3
2.	Гигиенические знания и навыки.	2	1	3
3.	Бег 30, 60, 100 метров в зависимости от ступени		2	2
4	Бег на выносливость 1000, 2000, 3000 метров в зависимости от пола и ступени		2	2
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине.		4	4

	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		2	2
7	Бег на лыжах		4	4
8	Наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке		2	2
9	Челночный бег 3*10		2	2
10	Прыжок в длину с места	1	2	3
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине		2	2
12	Метание мяча, гранаты в зависимости от ступени		2	2
13	Бег по пересеченной местности без учета времени		2	2
14	Сдача нормативов ГТО	1	2	3
<b>Итого:</b>				<b>36</b>

### Содержание разделов программы

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятия с образовательно-познавательной направленностью.

Понятие (физическая подготовка) Физические качества, средства и методы их развития.

*Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*

Бег на 60 м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20.30.40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60м.

Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

Бег на 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегание дистанции 50-55с). Повторный бег на 500 м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание

рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15-20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Метание мяча 150 г на дальность. Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой) вперёд-вниз-назад». То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Туристский поход с проверкой туристских навыков. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

## **Планируемые результаты**

### Ученик будет знать:

-что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;  
-понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

### Уметь:

-владеть техникой бега на 100 м;  
-прыгать в длину с места;  
-подтягиваться, отжиматься;  
-бегать на 2 и на 3 км;  
-бегать на лыжах;  
-метать мяч.

### Использовать:

-приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

-максимальный результат при сдаче норм ГТО.

Личностное развитие обучающегося:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Способы проверки результатов освоения программы:

-педагогические наблюдения;

-анализ результатов тестирования, зачетов;

-участие обучающихся в соревнованиях, турнирах, мероприятиях;

-анализ активности на занятиях;

-ведение журнала учета посещаемости занятий.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

Календарный учебный график: 1 учебный год, 36 учебных недель, 1 день в неделю по 1 часу по расписанию, 36 часов.

Условия реализации программы: МКОУ СОШ с. Бур располагает необходимой материально-технической базой для проведения всех видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Реализация программы обеспечена наличием учебных кабинетов, оборудованных средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации программы используются:

-спортивная форма и обувь на каждого занимающегося;

-спорт инвентарь: маты, шведская стенка, гимнастические скамьи, скакалки.

-физкультурный кабинет (деревянный пол, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, наличие спортивного оборудования);

- площадка ГТО на улице.

Форма аттестации: предусматривает безотметочный вариант – зачет, незачет, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных соревнованиях.

Оценочные материалы: критериями оценки выступают качественные и количественные показатели, контрольные тесты и испытания. Соревновательная деятельность, контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в соревнованиях. При оценке достижений обучающихся следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии физических способностей.

Методические материалы: нормативы физической подготовленности соответственно медицинским и возрастным показателям, тренировочные упражнения, игровые технологии.

### **Список литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов/ В.И. Лях, Л.А. Зданевич / «Просвещение». М., 2011 г.
2. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков - М.: «Физкультура и спорт», 2010 г.
3. Б.Р. Голощапов История физической культуры. – М., 2009 г.
4. Учебное пособие «Твой олимпийский учебник» М.: «Издательство «Спорт»
5. Журнал «Здоровье школьника» Главный редактор А. Виноградова. М.: Издательство: ООО «МЦФЭР»

### **Интернет-ресурсы**

- 1 <https://infourok.ru/programma-po-podgotovke-detey-k-gto-608142.html>
- 2 <http://www.gto-normy.ru/normy-gto-dlya-shkolnikov/>
- 3 <http://alfacentrsport.ru/dokumenty/gto.pdf>
- 4 <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html> <http://www.gto.ru>