

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
Протокол от «__» _____ 2024 г №__

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от _____ 2024 №__
Директор ГБОУ СОШ №391
_____ Е.Б. Рябова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«К СТАРТАМ ГОТОВ»

Возраст учащихся 7-10 лет
Срок реализации: 1 год
Объем программы: 144 ч

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Лозюк Любовь Федоровна

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Программа «К СТАРТАМ ГОТОВ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**

В основе реализации программы лежат такие принципы как:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки) .

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Адресат программы: ученики 7-10 лет.

Объем и срок реализации программы: 1 год -144 часа

Актуальность программы базируется на современных требованиях модернизации системы образования:

отвечает потребностям современных детей и их родителей;

ориентирована на эффективное решение актуальных проблем ребенка ;

соответствует социальному заказу общества.

Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, укрепляет здоровье учащихся.

Цель программы: Развитие физических качеств учащихся. Направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные – Формирование необходимых для жизни нравственных качеств, нравственных установок; формирование общественной активности личности, гражданской позиции, привитие воспитанникам навыков культуры поведения, внимательности и сосредоточенности.

Обучающие – Развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом, о роли физического воспитания в жизни общества. Приобретение определенных знаний, умений, навыков и компетенций. Повышение интереса к спортивным занятиям. Привитие потребности заниматься физическими упражнениями в течении дня. Для закрепления потребности к регулярным занятиям, рекомендуем проводить самостоятельные ежедневные занятия.

Развивающие - Развитие мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Формировать потребность, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры и спортом нацеленность на здоровый образ жизни.

Условия реализации программы:

- условия набора учащихся: прием всех желающих учащихся ГБОУ СОШ №391 8-11 лет, по заявлению от родителей, имеющих медицинскую справку о допуске к занятиям;
- условия формирования групп: дети 1-2 классного коллектива;
- количество детей в группе: 15 человек;
- формы проведения занятий: лекция, практическое занятие, соревнования, возможно смешенное, дистанционное обучение с применением ЭОР ;
- формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная;
- материально-техническое оснащение программы: мячи, резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, сетка, скакалки, гимнастическая стенка, козел. При ДО: возможность выхода в Интернет
- кадровое обеспечение: педагог участвующий в реализации программы должен иметь профильное и педагогическое образование.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие,

сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: выполнять самостоятельно разминку для подготовки организма к последующей тренировке;

- выполнять дыхательные упражнения;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Тема	теория	практика	всего	Формы промежуточной
------	------	--------	----------	-------	---------------------

					аттестации и контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1		1	Тестовое задание
2	Физическая культура и спорт в России. Основные правила личной гигиены. Предупреждение травм.	3		3	практическая работа
3	Общеразвивающие упражнения	1	29	30	практическая работа
4	Ходьба, бег, прыжки	1	16	20	практическая работа
5	Разучивание игр сложной вариативности	1	14	15	практическая работа
6	Совершенствование развивающих подвижных игр	1	35	35	практическая работа
7	Игры, эстафеты	1	35	36	практическая работа
8	Контрольные испытания Сдача норм ГТО		4	4	практическая работа
9	Участие учеников в соревнованиях	в сетку часов не входит			
	ВСЕГО	9	135	144	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от _____ № _____

Директор ГБОУ СОШ №391

Е.Б. Рябова

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«К СТАРТАМ ГОТОВ»
на 2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02 сентября	25 мая	36	144	2 часа 2 раза в неделю

Режим работы в период школьных каникул.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, участия в конкурсах, соревнованиях, экскурсий, выездов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности организации образовательного процесса

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и выполнение контрольных нормативов. Повышение уровня всестороннего развития – основное условие достижения общей физической подготовленности.

Основным принципом занятий группы является принцип постепенности. Он предусматривает постепенное, но неуклонное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности выполняемой тренировочной работы, постепенное усложнение задач и действий. Принцип постепенности определяет и методику обучения. В значительной мере она основана на педагогических правилах: “от простого к сложному”, “от легкого к трудному”. Правило “от простого к сложному” определяет постепенное усложнение упражнений, правило “от легкого к трудному” – постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Программой «К стартам готов» предусмотрена не только физическая подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в объединении, теплomu доброжелательному климату.

Цель программы: Развитие двигательных способностей учащихся.

Направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные – Формирование необходимых для жизни нравственных качеств, нравственных установок; формирование общественной активности личности, гражданской позиции, привитие воспитанникам навыков культуры поведения, внимательности и сосредоточенности.

Обучающие – Развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом, о роли физического воспитания в жизни общества. Приобретение определенных знаний, умений, навыков и компетенций. Повышение интереса к спортивным занятиям. Привитие потребности заниматься физическими упражнениями в течение дня. Для закрепления потребности к регулярным занятиям, рекомендуем проводить самостоятельные ежедневные занятия.

Развивающие - Развитие мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Формировать потребность, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры и спортом нацеленность на здоровый образ жизни. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.

Содержание программы

Теория.

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Практика.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворотом; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: выполнять самостоятельно разминку для подготовки организма к последующей тренировке;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативность образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы:

- Педагогическое наблюдение;
- Выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- Педагогическое наблюдение;
- Опрос на выявление умения рассказать правила игры;
- Выполнение тестовых заданий для определения уровня освоения навыка;
- Анализ педагогом и учащимися качества выполнения технических элементов и приобретенных навыков.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Формы:

- Устный опрос;
- Выполнение тестовых заданий;
- Игровые формы;
- Технический зачёт, который содержит в себе проверку физической и технической подготовленности, а также умения исполнять технические приёмы и комбинации в игровых условиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- Открытое занятие для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения программным материалом. Ученики демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе;
- Анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Диагностика уровня личностного развития учащегося проводится по следующим параметрам: умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту "Определение уровня развития личностных качеств учащихся", используя следующую шкалу.

Оценка параметров	Уровень
-------------------	---------

Начальный уровень – 1 балл; Средний уровень – 2 балла; Высокий уровень – 3 балла.	10-15 баллов – начальный уровень; 16-26 баллов – средний уровень; 27-32 баллов – высокий уровень.
--	---

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Беседа	Словесный, иллюстрированный, коллективно- групповой, индивидуальный	Плакаты, экранно- звуковой	Работа по вопросам
2	Основы знаний по физической культуре	Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно- групповой	Дидактический, таблицы, экранно- звуковой	Тестовое задание
3	Общеразвивающие упражнения	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнения
4	Ходьба, бег, прыжки	Комбинированная интерактивная, практическая	Словесный, практический, наглядный	Плакаты, экранно- звуковой	Выполнение упражнений
5	Разучивание игр	Комбинированная интерактивная, практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно- групповой, индивидуальный	Схемы, плакаты, спортивный инвентарь, дидактический материал	Выполнение отдельных элементов игр
6	Совершенствование развивающих подвижных игр	Беседа, интерактивная, практическая	Словесный, наглядный, практический, коллективно- групповой, индивидуальный	Схемы, таблицы	Выполнение упражнений
7	Игры, эстафеты	Беседа, практические, интерактивная	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь. таблицы, схемы Мячи, кегли, обручи, скакалки.	Проведение игр, соревновательная деятельность

Информационные источники

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196)
3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
6. Методическими рекомендациями Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242.
7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 01.03.2017 № 617-р.

Литература для учащихся: 1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. - Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. - 96 с.

2. Страковская В.И. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа. 1994. - 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

3. Хамзин Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье. - М.: «Знание», 1980.

4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для преподавателя: 1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. - М.: «Просвещение», 1976.

2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 109 с., ил. - (Физкультура и здоровье).

3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1 -4 кл.: Метод, пособие и программа,- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с,-

4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. - СПб.: КОРОНА принт., 2003. - 176 с.: ил.

5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. - 128 с.: ил.

6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев. Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия»,

7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. - М.:Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)

8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. - С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.

9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001. - 166 с.

10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера. 2003. - 144с

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от _____ 2024 г. № _____
Директор ГБОУ СОШ №391
_____ Е.Б. Рябова

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«К стартам готов»
на 2024-2025 учебный год
1 года обучения 1 группы Возраст учащихся 7-10 лет
Педагог дополнительного образования: Лозюк Любовь Федоровна

№ Занятия	Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Техника безопасности на занятиях. Равномерный бег. Подвижные игры	2	03.09	
2	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), подвижные игры.	2	05.09	
3	Отжимание от скамейки. Развитие скоростно - силовых способностей, подвижные игры.	2	10.09	
4	Медленный бег. Бег с низкого старта. 30 м. Подвижные игры.	2	12.09	
5	Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижная игра «Стань правильно».	2	17.09	
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры.	2	19.09	
7	ОРУ. Игры: Колдунчик. Пустое место. Эстафеты с предметами. Отжимание от скамейки. Развитие скоростно - силовых способностей	2	24.09	
8	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	2	26.09	
9	ОРУ. Игры: Колдунчик. Пустое место. Эстафеты с предметами. Отжимание от скамейки. Развитие скоростно - силовых способностей.	2	01.10	

10	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	2	03.10	
11	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки». Эстафеты с обручами. Подтягивание. Развитие скоростно -силовых способностей.	2	08.10	
12	ОРУ в движении. Игры: салки, удочка. Эстафеты с мячами. Поднимание туловища. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	10.10	
13	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	15.10	
14	ОРУ с гимнастическими палками. Подв. игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	2	17.10	
15	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег3х10м. (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	22.10	
16	ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	24.10	
17	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	2	29.10	
18	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места. Развитие двигательных качеств.	2	31.11	
19	Бег с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Подвижная игра «Заяц без логова».	2	05.11	
20	Бег с ускорением. Челночный бег 3 х 10м. ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам».	2	07.11	
21	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	2	12.11	
22	ОРУ. ОФП. Предупреждение спорт. травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	2	14.11	
23	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	2	19.11	
24	ОРУ. ОФП. Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	2	21.11	
25	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	2	26.11	
26	ОРУ. ОФП. Техника передвижения (ходьба, бег).Передача мяча в движении.	2	28.11	

27	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст.	2	03.12	
28	ОРУ. ОФП. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском.	2	05.12	
29	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини штрафного броска. Учебная эстафета.	2	10.12	
30	ОРУ. ОФП. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	2	12.12	
31	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	2	17.12	
32	ОРУ. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка. Игры "Два Мороза", "За 10 секунд"	2	19.12	
33	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	2	24.12	
34	ОРУ. Развитие физических качеств (координация). Упражнения на бревне. Игры "Совушка, "Перетяни канат".	2	26.12	
35	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	2	09.01	
36	ОРУ. Развитие скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. Подвижная игра "Два Мороза".	2	14.01	
37	Т/б на уроках спорт. играми. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр. нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	2	16.01	
38	ОРУ. ОФП. Стойки и передвижения игрока (волейбол); Упражнения на гибкость.	2	21.01	
39	ОРУ. ОФП. Стойки и передвижения игрока (волейбол); Упражнения на гибкость.	2	23.01	
40	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	2	28.01	
41	ОРУ. Упражнения для мышц живота и для мышц спины. Подвижная игра «вышибалы».	2	30.01	
42	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	2	04.02	
43	ОРУ. Нижняя подача. Упражнения на гибкость и на силу.	2	06.02	
44	Сдача контр. норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	11.02	
45	ОРУ. ОФП. Прием мяча после подачи (волейбол).	2	13.02	

	Упражнения на координацию.			
46	ОФП. СФУ. Прием мяча после подачи (волейбол). Упражнения на координацию.	2	18.02	
47	Сдача контр. норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	20.02	
48	Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Разучивание. Укрепление правильной осанки. Подвижная игра: «Салки».	2	25.02	
49	Сдача контр. норматива-подтягивание. Совершенствование	2	27.02	
50	техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	04.03	
51	Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические элементы: перекаты, стойка на лопатках, «мост». Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Ловишки».	2	06.03	
52	Легкая атлетика: Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30-40см).Многоскоки. Прохождение полосы препятствия. Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».	2	11.03	
53	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	13.03	
54	Легкая атлетика: Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками(15-20раз без падения).	2	18.03	
55	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	20.03	
56	Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: Разучивание комплекса	2	25.03	
57	Сдача контр. норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	2	27.03	
58	Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений. Подвижные игры: «Попади в обруч»	2	01.04	
59	ОФП. Упражнения для растяжки. Сдача контр. норматива- прыжки на скакалке.	2	03.04	
60	Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы».	2	08.04	

61	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Спец. Упражнения по легкой атлетике. Подвижные игры. «Волк во рву»	2	10.04	
62	Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: проливание под дугой, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами, прыжки через обручи.	2	15.04	
63	ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку 3х20, пресс 2х15, приседания 2х30 и в конце стретчинг.	2	17.04	
64	ОРУ. Спец упр. По легкой атлетике. Стретчинг.	2	22.04	
65	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч. игра футбол.	2	24.04	
66	ОРУ. Тренировочный бег на выносливость 300 метров. Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».	2	29.04	
67	Строевые приемы. Сдача контр. норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч. игра футбол.	2	06.05	
68	Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты».	2	08.05	
69	Элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».	2	13.05	
70	Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 4мин. Уч.игра футбол.	2	15.05	
71	Сдача контр. норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	2	20.05	
72	Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 5мин. Подвижные игры.	2	22.05	
	Итого	144		

ПЛАН УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Беседы с обучающимися о программе, занятиях, комплексе ГТО Демонстрация презентации: «Возрождение ГТО»	сентябрь	Кабинеты школы	
2.	Праздник, посвящённый Дню бегуна	сентябрь	Спортивная площадка	
3.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Всей семьей на старт ГТО	октябрь апрель	Спортивная площадка, спорт. зал	
4.	Веселые старты	октябрь	Районные соревнования	
5.	Акция: «От значка ГТО-к олимпийской медали» «Веселые переменки»	ноябрь	Спортивный зал	Конкурс рисунков, презентаций, видеороликов.
6.	Путешествие в страну Здоровье	декабрь	Спортивный зал	
7.	Метание малого мяча в цель	январь	Спортивный зал	
8.	Сыны-России	февраль	Спортивный зал	
9.	А ну-ка, девочки!	март	Спортивный зал	С мамами
10.	Всей семьей на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	апрель	Спортивный зал	С родителями

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Родительское собрание. Тема: «О задачах секции в новом учебном году, планирование совместной работы. Выбор родительского комитета»	сентябрь	По классам	
2.	Сыны России	февраль	Спортивный зал	Соревнования с папами
3.	Дочки- Матери	март	Спортивный зал	Соревнования с мамами
4.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Всей семьей на старт ГТО	Апрель	Спортивная площадка	С родителями
5.	Итоговое родительское с-ние. Презентация «Формирование положительной мотивации учеников к здоровому образу жизни»	май	По классам	