

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Педагогический совет  
Образовательного учреждения  
Протокол № 7 от 24.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор Л.В. Смирнова  
Приказ № 84--у от 27.05.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СТАТЕН В СТРОЮ»

Срок реализации: 72 дня  
Возраст обучающихся: 10-16 лет

Разработчик: Локтев Игорь Анатольевич  
Педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Статен в строю» (далее - программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для детей от 10 до 16 лет.

**Актуальность программы.** Программа повысит интерес к спорту, укрепит здоровье и психическое состояние учеников.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем ДОП:** 144 часа.

**Срок освоения:** 72 дня.

**Цель программы:** Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования общей физической подготовки кадет.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить основам: техники выполнения физических упражнений, приемам самоконтроля, техники безопасности при проведении занятий по ОФП.
- расширить знания по основам общефизической подготовки.

**Развивающие:**

- развить интеллектуальное и духовно-нравственное состояние
- развить инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности
- развить морально-волевых качеств

**Воспитательные:**

- воспитать чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело
- сформировать социальную значимость и активную жизненную позицию.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

- обучатся основам: техники выполнения физических упражнений, приемам самоконтроля, техники безопасности при проведении занятий по ОФП.
- расширят знания по основам общефизической подготовки.

**Личностные:**

- будут воспитаны чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело
- будет сформирована социальная значимость и активная жизненная позиция.

**Метапредметные:**

- будет развито интеллектуальное и духовно-нравственное состояние;
- будет развита инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности
- будут развиты морально-волевые качества.

### **Организационно-педагогические условия реализации**

**Язык реализации** – русский.

**Форма обучения** - очная.

**Условия набора в коллектив и формирования групп.** Принимаются все желающие при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний занятиям физической культуры и спортом. Занятия проводятся в группах, подгруппах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

**Количество учащихся в группе:** 15 человек.

**Формы организации занятия.** В данной программе используется индивидуальная, групповая и фронтальная формы работы. Предусматривается только аудиторные занятия.

**Формы проведения занятий.** Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии.** Предусматриваются фронтальная и индивидуальная формы.

**Материально-техническое обеспечение программы.**

- макет автомата АК-74 - 2 шт.
- пневматическая винтовка - 1 шт.
- флаг Российской Федерации - 4 шт.
- учебный класс - 1 шт.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	0	Тестирование
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (20 ч)</b>					
2.	Низкий старт, стартовый разгон.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
3.	Специальные беговые упражнения.	4	0	4	Педагогическое наблюдение
4.	Прыжок в длину с места.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
5.	Кроссовая подготовка.	4	0	4	Педагогическое наблюдение
6.	Метание мяча.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
7.	Эстафетный бег.	4	0	4	Педагогическое наблюдение
8.	Метание гранаты.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел 2. Гимнастика (22 ч)</b>					
9.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	4	2	2	Педагогическое наблюдение
10.	Висы на перекладине.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
11.	Комплексные силовые упражнения.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
12.	Комплексные упражнения на ловкость.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
13.	Комплексные упражнения на координацию.	4	0	4	Педагогическое наблюдение
14.	Комплексные упражнения на гибкость.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
15.	Комплексные акробатические упражнения.	4	0	4	Педагогическое наблюдение
16.	Комбинации из изученных элементов.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел 3. Спортивные игры (28 ч)</b>					
17.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Правила игры в мини футбол	4	2	2	Педагогическое наблюдение
18.	Передачи мяча внутренней стороной стопы	2	0	2	Педагогическое наблюдение
19.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	4	1	3	Педагогическое наблюдение

20.	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	4	1	3	Педагогическое наблюдение
21.	Пионербол. Прием мяча. Передача мяча.	4	2	2	Педагогическое наблюдение
22.	Прием мяча с подачи	4	0	4	Педагогическое наблюдение
23.	Нападающий удар	2	0	2	Педагогическое наблюдение
24.	Тренировочная игра.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
25.	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой	2	0	2	Педагогическое наблюдение
26.	Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
27.	Итоговое занятие	2	0	2	Тестирование
	Итого:	72	8	64	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	0	Тестирование
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (20 ч)</b>					
2.	Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
3.	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости.	4	0	4	Педагогическое наблюдение
4.	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Игровые эстафеты	4	2	2	Педагогическое наблюдение
5.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	4	0	4	Педагогическое наблюдение
6.	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий	2	0	2	Педагогическое наблюдение
7.	Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы	4	0	4	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел 2. Гимнастика (22 ч)</b>					
8.	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев	4	2	2	Педагогическое наблюдение
9.	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах	4	0	4	Педагогическое наблюдение

10.	Комплексные силовые упражнения.	4	0	4	Педагогическое наблюдение
11.	Комплексные упражнения на ловкость.	4	0	4	Педагогическое наблюдение
12.	Комплексные упражнения на координацию.	4	0	4	Педагогическое наблюдение
13.	Комплексные упражнения на гибкость.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел 3. Спортивные игры (28 ч)</b>					
14.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Правила игры в мини футбол	4	2	2	Педагогическое наблюдение
15.	Передачи мяча внутренней стороной стопы	2	0	2	Педагогическое наблюдение
16.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	2	0	2	Педагогическое наблюдение
17.	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	2	0	2	Педагогическое наблюдение
18.	Пионербол. Прием мяча. Передача мяча.	4	2	2	Педагогическое наблюдение
19.	Прием мяча с подачи	4	0	4	Педагогическое наблюдение
20.	Нападающий удар	2	0	2	Педагогическое наблюдение
21.	Тренировочная игра.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
22.	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой	2	0	2	Педагогическое наблюдение
23.	Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
24.	Итоговое занятие	2	0	2	Тестирование
	Итого:	72	10	62	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕН  
Директор

Л.В. Смирнова

Приказ от № 84-лу от 27.05.2024 г.

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Статен в строю»**

Педагог: Локтев Игорь Анатольевич

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	-	-	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	02.09.2024	25.05.2025	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «Статен в строю» 1 года обучения

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить основам: техники выполнения физических упражнений, приемам самоконтроля, техники безопасности при проведении занятий по ОФП.
- расширить знания по основам общефизической подготовки.

#### **Развивающие:**

- развить интеллектуальное и духовно-нравственное состояние
- развить инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности
- развить морально-волевых качеств

#### **Воспитательные:**

- воспитать чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело
- сформировать социальную значимость и активную жизненную позицию.

#### **Планируемые результаты:**

##### **Предметные:**

- обучатся основам: техники выполнения физических упражнений, приемам самоконтроля, техники безопасности при проведении занятий по ОФП.
- расширят знания по основам общефизической подготовки.

##### **Личностные:**

- будут воспитаны чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело
- будет сформирована социальная значимость и активная жизненная позиция.

##### **Метапредметные:**

- будет развито интеллектуальное и духовно-нравственное состояние;
- будет развита инициатив и самостоятельности на основе игровой деятельности
- будут развиты морально-волевые качества.

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Лёгкая атлетика**

**Вводное занятие.** Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале. «Лёгкая атлетика» содержит бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Дозированный бег является наиболее оптимальным средством для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения

### **Раздел 2. Гимнастика**

«Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики; упражнения в лазанье и переливании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корректирующее и лечебное значение.

### **Раздел 3. Спортивные игры**

«Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в футбол, волейбол, баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

#### Итоговое занятие

Проверка теоретических знаний и практических навыков, подведение итогов.

#### Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п / п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	план	факт	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	0	2			Входной
2.	Низкий старт, стартовый разгон.	0	4			Педагогическое наблюдение
3	Специальные беговые упражнения.	0	2			Педагогическое наблюдение
4	Прыжок в длину с места.	0	4			Педагогическое наблюдение
5	Кроссовая подготовка.	0	2			Педагогическое наблюдение
6	Метание мяча.	0	4			Педагогическое наблюдение
7	Эстафетный бег.	0	2			Педагогическое наблюдение
8	Метание гранаты.	0	2			Педагогическое наблюдение
9	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	2	2			Педагогическое наблюдение
10	Висы на перекладине.	0	2			Педагогическое наблюдение
11	Комплексные силовые упражнения.	0	2			Педагогическое наблюдение
12	Комплексные упражнения на ловкость.	0	2			Педагогическое наблюдение
13	Комплексные упражнения на координацию.	0	4			Педагогическое наблюдение
14	Комплексные упражнения на гибкость.	0	2			Педагогическое наблюдение
15	Комплексные акробатические упражнения.	0	4			Педагогическое наблюдение
16	Комбинации из изученных элементов.	0	2			Педагогическое наблюдение
17	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	2	2			Педагогическое наблюдение

	Правила игры в мини футбол					
18	Передачи мяча внутренней стороной стопы	0	2			Педагогическое наблюдение
19	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	3			Педагогическое наблюдение
20	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	1	3			Педагогическое наблюдение
21	Пионербол. Прием мяча. Передача мяча.	2	2			Педагогическое наблюдение
22	Прием мяча с подачи	0	4			Педагогическое наблюдение
23	Нападающий удар	0	2			Педагогическое наблюдение
24	Тренировочная игра.	0	2			Педагогическое наблюдение
25	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой	0	2			Педагогическое наблюдение
26	Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	0	2			Педагогическое наблюдение
27	Итоговое занятие	0	2			Итоговый
		<b>72 часа</b>				

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «Статен в строю» 2 года обучения

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить основам: техники выполнения физических упражнений, приемам самоконтроля, техники безопасности при проведении занятий по ОФП.
- расширить знания по основам общефизической подготовки.

#### **Развивающие:**

- развить интеллектуальное и духовно-нравственное состояние
- развить инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности
- развить морально-волевых качеств

#### **Воспитательные:**

- воспитать чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело
- сформировать социальную значимость и активную жизненную позицию.

#### **Планируемые результаты:**

##### **Предметные:**

- обучатся основам: техники выполнения физических упражнений, приемам самоконтроля, техники безопасности при проведении занятий по ОФП.
- расширят знания по основам общефизической подготовки.

##### **Личностные:**

- будут воспитаны чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело
- будет сформирована социальная значимость и активная жизненная позиция.

##### **Метапредметные:**

- будет развито интеллектуальное и духовно-нравственное состояние;
- будет развита инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности
- будут развиты морально-волевые качества.

### **Содержание программы**

#### **Раздел 1. Лёгкая атлетика**

**Вводное занятие.** Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале. «Легкая атлетика» содержит бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Дозированный бег является наиболее оптимальным средством для развития и совершенствования

сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения

#### **Раздел 2. Гимнастика**

«Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики; упражнения в лазанье и переливании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение.

#### **Раздел 3. Спортивные игры**

«Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в футбол, волейбол, баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом

используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

### Итоговое занятие

Проверка теоретических знаний и практических навыков, подведение итогов.

### Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п / п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	план	факт	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	0	2			Входной
2.	Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	0	2			Педагогическое наблюдение
3	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости.	0	4			Педагогическое наблюдение
4	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Игровые эстафеты	2	2			Педагогическое наблюдение
5	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	0	4			Педагогическое наблюдение
6	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий	0	2			Педагогическое наблюдение
7	Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы	0	4			Педагогическое наблюдение
8	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев	2	2			Педагогическое наблюдение
9	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах	0	4			Педагогическое наблюдение
10	Комплексные силовые упражнения.	0	4			Педагогическое наблюдение
11	Комплексные упражнения на ловкость.	0	4			Педагогическое наблюдение
12	Комплексные упражнения на координацию.	0	4			Педагогическое наблюдение
13	Комплексные упражнения на гибкость.	0	2			Педагогическое наблюдение
14	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Правила игры в мини футбол	2	2			Педагогическое наблюдение
15	Передачи мяча внутренней стороной стопы	0	2			Педагогическое наблюдение
16	Остановка мяча внутренней стороной стопы	0	2			Педагогическое наблюдение

17	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	0	2			Педагогическое наблюдение
18	Пионербол. Прием мяча. Передача мяча.	2	2			Педагогическое наблюдение
19	Прием мяча с подачи	0	4			Педагогическое наблюдение
20	Нападающий удар	0	2			Педагогическое наблюдение
21	Тренировочная игра.	0	2			Педагогическое наблюдение
22	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой	0	2			Педагогическое наблюдение
23	Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	0	2			Педагогическое наблюдение
24	Итоговое занятие	0	2			Итоговый
		<b>72 часа</b>				

## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы.

№	Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводный урок.	Лекция	Лекция	Лекционный материал	Тестирование
2	Легкая атлетика	Упражнения, тренировки	Тренировочный метод	Специальная учебно-методическая литература.	Педагогический анализ
3	Гимнастика				
4	Спортивные игры				

### Информационные источники

В адрес педагога

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во вне учебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

В адрес учащихся

1. Гришина Ю.И. Общефизическая подготовка. М., Феникс, 2014.
2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие М., Феникс, 2012.

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

**Входной контроль:** проверка физического состояния, умений, знаний и навыков игры баскетбол.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение; оценивание навыков игры.

**Промежуточный контроль:** после окончания первого и второго года обучения с целью проверки уровня освоения программы - проведение игры;

**Итоговый контроль:** итоговое занятие по результатам освоения всей программы идет в конце каждого года обучения, соревнования, внутри школьные игры.

