

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
(МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
Физкультурно-спортивной направленности
«ГТО»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 2-ой год обучения;

Номер группы – 3

Возраст обучающихся – 7-18 лет.

Разработал: **Соломонова М.А.**
педагог дополнительного образования

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую
программу: **Соломонова Мария Александровна**

ФИО педагога, реализующего дополнительную
общеразвивающую программу: **Соломонова Мария Александровна**

Пояснительная записка

	Направленность	Физкультурно-спортивная
	Вид	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО»
	Уровень	Среднее (полное) общее образование
	Особенности обучения в текущем учебном году	
	Особенности организации	
	Цель	Сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через физкультурно-спортивную деятельность
	Задачи	<p>обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры; - научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»; - способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов; <p>развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений; - сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; - развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе); - способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и

		<p>целеустремленность во имя высоких нравственных идеалов;</p> <p>воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе; - формирование культуры общения и поведения в социуме; <p>воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.</p>
	Режим занятий	1 раза в неделю по 1 часу и 1 раз по 2 часа
	Формы занятий	Индивидуально-групповая
	Ожидаемые результаты	<p>Главным итогом занятий являются соревнования. Основной показатель работы отделения – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности, сдача нормативов на значок «ГТО».</p>

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практики	
1.	Физкультура и спорт в России, достижения российских спортсменов	2	2	-	Тестиро-вание
2.	Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена	2	2	-	
3.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи	2	2	-	
4.	Меры безопасности при проведении занятий	2	2	-	
5.	Общая физическая подготовка	48	4	44	Выполнение контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	34	4	30	
7.	Тактическая подготовка	8	4	4	
8.	Психологическая подготовка	4	4	-	

9.	Участие в соревнованиях	6	-	6	
Всего часов:		108	24	84	

Календарно-тематический график
(2 – год обучения)

№		Название темы	Всего часов	Теор.	Практ
1.	03.09	Вводный инструктаж по ТБ и антитеррору. Обучение ОРУ и специальным беговым упражнениям.	1	0,5	0,5
2.	04.09	Гигиенические знания и навыки Режим и питание. ОРУ и СБУ. Подвижные игры.	2	1	1
3.	10.09	ОРУ и СБУ. Низкий и высокий старт, стартовый разбег. Обучение техники бега на короткие дистанции.	1		1
4.	11.09	Обучение технике спринтерского бега	2	0,5	1,5
5.	17.09	ОРУ и СБУ. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м.	1		1
6.	18.09	ОРУ и СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега.	2	0,5	1,5
7.	24.09	ОРУ и СБУ. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		1
8.	25.09	ОРУ и СБУ. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.	2	1	1
9.	01.10	ОРУ и СБУ. Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	0,5	0,5
10.	02.10	Инструктаж по ТБ ОРУ. Обучение техники метания мяча (гранаты). Метание мяча (гранаты 700г) в парах на дальность.	2	0,5	1,5
11.	08.10	ОРУ с мячом. Круговая тренировка Развитие выносливости.	1	0,5	0,5
12.	09.10	ОРУ. Обучение техники прыжка в длину. Подвижные игры.	2	0,5	1,5
13.	15.10	Развитие гибкости. Упражнения на пресс.	1		1
14.	16.10	Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. ОРУ. Перетягивание каната. Силовые упражнения. Упражнения на пресс.	2	0,5	1,5
15.	22.10	Развитие силовых качеств. Упражнения на пресс.	1	0,5	0,5
16.	23.10	ОРУ. Упражнения с гантелями, гириями и штангой. Подтягивание из «виса углом». Развитие силовых качеств.	2		2

17.	29.10	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	0,5	0,5
18.	30.10	ОРУ, СПУ. Совершенствование ведению мяча и остановке. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра без вратарей.	2		2
19.	05.11	ОРУ, СПУ. Игра без вратарей	1	0,5	0,5
20.	06.11	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	0,5	1,5
21.	12.11	ОРУ, СПУ. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу.	1		1
22.	13.11	Обучение броску мяча на точность. Игра с вратарями.	2	0,5	1,5
23.	19.11	ОРУ, СПУ. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с бм.	1	0,5	0,5
24.	20.11	ОРУ, СПУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Встречная эстафета с ведением мяча.	2		2
25.	26.11	ОРУ, СПУ. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Совершенствование техники ведения мяча.	1	0,5	0,5
26.	27.11	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо. Отбор мяча подкатом.	2		2
27.	03.12	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Футбол.	1	0,5	0,5
28.	04.12	ОРУ, СПУ. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.	2		2
29.	10.12	ОРУ, СПУ. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.	1	0,5	0,5
30.	11.12	Футбол	2	0,5	1,5

31.	17.12	ОРУ, СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером. Игровые упражнения. Борьба за мяч 4х3,3х2.	1	0,5	0,5
32.	18.12	ОРУ, СПУ. Подготовка к сдаче нормативов. Футбол.	2		2
33.	24.12	ОРУ, СПУ. Обучение основной стойке (высокая, средняя, низкая). Обучение нижней прямой подаче.	1	0,5	0,5
34.	25.12	ОРУ, СПУ. Подвижная игра «Эстафеты у стены». Подвижная игра «Мяч в воздухе».	2	0,5	1,5
35.	14.01	ОРУ, СПУ. Игровая практика. Передача мяча сверху двумя руками – вверх, над собой.	1		1
36.	15.01	Передачи мяча сверху двумя руками – вперед, над собой.	2	0,5	1,5
37.	21.01	действиями. Обучению нижней прямой подачи мяча. Обучение нижней боковой подачи мяча.	1	0,5	0,5
38.	22.01	ОРУ, СПУ. Обучение верхней прямой подачи мяча. Технические действия в защите. Способы отбивания мяча через сетку.	2	1	1
39.	28.01	ОРУ, СПУ. Взаимодействие игроков передней линии при первой подаче.	1		1
40.	29.01	ОРУ, СПУ. Групповые тактические действия нападения.	2	0,5	1,5
41.	04.02	ОРУ, СПУ. Обучение перемещениям и остановкам. Эстафета с мячом.	1	0,5	0,5
42.	05.02	ОРУ, СПУ. Совершенствование перемещений и остановок. Обучение ловли мяча. Обучение дриблингу. Подвижные игры с мячом.	2		2
43.	11.02	ОРУ, СПУ. Обучение взаимодействиям. Индивидуальные действия в нападении. Совершенствование броска. Баскетбол.	1	0,5	0,5
44.	12.02	ОРУ, СПУ. Обучение перехода защиты в нападение. Перехват мяча. Баскетбол.	2		2
45.	18.02	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуальной техники. Тактические взаимодействия. Баскетбол.	1	0,5	0,5
46.	19.02	ОРУ, СПУ. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Комбинации различных обводок, скидок. Эстафета с мячом.	2		2
47.	25.02	ОРУ, СПУ. Отработка быстрого прорыва против личного прессинга.	1	0,5	0,5
48.	26.02	Взаимодействие при личной защите, зонном прессинге. Разбор нападения «перегрузкой», «пирамидой», использование заслонов и скидок.	2	0,5	1,5
49.	04.03	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	1	0,5	0,5
50.	05.03	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	2		2

51.	11.03	ОРУ, СПУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1		1
52.	12.03	ОРУ, СПУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	2		2
53.	18.03	ОРУ, СПУ с набивными мячами. Развитие силовых способностей.	1		1
54.	19.03	ОРУ, СПУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка.	2	1	2
55.	25.03	ОРУ, СПУ. Совершенствование перемещений. Совершенствование дриблинга. Совершенствование броска.	1		1
56.	26.03	ОРУ, СПУ. Обучение подбору мяча. Индивидуальные действия в защите. Совершенствование броска.	2		2
57.	01.04	ОРУ, СПУ. Нападение против подстраивающейся защиты: расстановки 2-3, 3-2 3. Зонная защита 2-3, 3-2, 2-1-2, 1-3-1	1		1
58.	02.04	ОРУ, СПУ. Обучение перемещениям и остановкам. Эстафета с мячом.	2	1	1
59.	08.04	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	1	0,5	0,5
60.	09.04	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	2	0,5	1,5
61.	15.04	Подвижные игры: «Мяч капитану». Подвижные игры: «Картошка».	1		1
62.	16.04	ОРУ, СПУ. Перемещение приставными шагами. Прыжки и падения. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Имитация приёма мяча в и.п., в парах.	2	0,5	1,5
63.	22.04	ОРУ и СБУ. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м.	1		1
64.	23.04	Бег 30 м. Сдача норматива.	2	0,5	1,5
65.	29.04	ОРУ и СБУ. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		1
66.	30.04	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	2	0,5	1,5
67.	06.05	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	1		1
68.	07.05	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	2	0,5	1,5
69.	13.05	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	1	0,5	0,5
70.	14.05	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	2	0,5	1,5

71.	20.05	ОРУ и СБУ. Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1		1
72.	21.05	Инструктаж по ТБ ОРУ. Обучение техники метания мяча (гранаты).Метание мяча (гранаты 700г) в парах на дальность.	2		1
73.	27.05	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	1	0,5	0,5
74.	28.05	ОРУ, СПУ. Сдача нормативов ГТО	2		2
		ИТОГО:	108	24	84