Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга

(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)

197373, Санкт-Петербург, проспект Авиаконструкторов, дом 21, корпус 2, литера А, тел/факс: 343-17-62; info.sch579@obr.gov.spb.ru; school579@yandex.ru; http://s579.ru

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга.
Протокол
от «24» июня 2025 г. № 10.
Председатель Педагогического совета
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ
от «25» июня 2025 г. № 122-од.

Директор _____ Г.Е. Махотина
подпись

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2006130516CDADD19BE6A8EB86EA3CE1
Владелец: Махотина Галина Евгеньевна
Действителен: с 23.07.2024 до 16.10.2025

Рабочая программа

объединения

«Физкульт-привет!»

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Разработчик:
Пьянков Илья Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель обучения: укрепление организма и развитие физических качеств детей.

Задачи обучения

Воспитательные задачи:

- сформировать представление о комплексе ГТО;
- сформировать представление о технике и правилах выполнения учебных нормативов;
- изучить правила развивающих игр;

Развивающие задачи:

- развивать двигательные навыки обучающихся словесные
- развивать физические качества обучающихся

Обучающие задачи:

- изучить технику упражнений;
- укрепить знания о тактике игр;
- сформировать представление о соревнованиях в группе.

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

Формы занятий: тренировочные занятия, теоретические занятия, соревнования, контрольные уроки, открытое занятие с участием родителей.

При организации занятий используются методы: наглядные, словесные, практические (общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения с мячами, гантелями, скакалками).

На занятиях используются следующие методы обучения:

- наглядно-слуховой;
- наглядно-зрительный;
- метод «диагностический», обусловленный изучением персональной динамики физической подготовленности словесные.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- выстраивание своего общения со сверстниками, старшими и младшими в разных ситуациях совместной деятельности, особенно направленной на общий результат;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознание потребности и готовности к самообразованию.

Метапредметные результаты:

- самостоятельное планирование пути достижения цели;
- обнаружение ошибок при выполнении тренировочных заданий, отбор способов их исправления;
- умение реагировать на корректировку собственных действий в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально, в парах и в группе;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и

взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные результаты:

- рост показательней физических качеств;
- формирование потребности в движении, активном образе жизни;
- победы и призовые места на внутренних соревнованиях;
- высокие личные результаты.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема	Количество часов	Формы контроля
	по плану	по факту			
1			Инструктаж по ОТ. Организационный урок	1	Входной
2			Общая физическая подготовка	1	Текущий
3			Общая физическая подготовка	1	Текущий
4			Общая физическая подготовка	1	Текущий
5			Преодоление полосы препятствий	1	Текущий
6			Преодоление полосы препятствий	1	Текущий
7			Преодоление полосы препятствий	1	Текущий
8			Преодоление полосы препятствий	1	Текущий
9			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
10			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
11			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
12			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
13			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
14			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
15			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
16			Игровая подготовка	1	Текущий
17			Игровая подготовка	1	Текущий
18			Игровая подготовка	1	Текущий
19			Игровая подготовка	1	Текущий
20			Гимнастическая полоса препятствий	1	Текущий
21			Гимнастическая полоса препятствий	1	Текущий
22			Гимнастическая полоса препятствий	1	Текущий

23			Гимнастическая полоса препятствий	1	Текущий
24			Контрольные испытания	1	Промежуточный
25			Контрольные испытания	1	Промежуточный
26			Итоговое занятие. Спортивный праздник	1	Итоговый
27			Инструктаж по ОТ. Организационный урок	1	Входной
28			Общая физическая подготовка	1	Текущий
29			Общая физическая подготовка	1	Текущий
30			Преодоление полосы препятствий	1	Текущий
31			Преодоление полосы препятствий	1	Текущий
32			Преодоление полосы препятствий	1	Текущий
33			Преодоление полосы препятствий	1	Текущий
34			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
35			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
36			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
37			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
38			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
39			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
40			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
41			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
42			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
43			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
44			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
45			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
46			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
47			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
48			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
49			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
50			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
51			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
52			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
53			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
54			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
55			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий

56			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
57			Комплексное развитие физических качеств	1	Текущий
58			Игровая подготовка	1	Текущий
59			Игровая подготовка	1	Текущий
60			Игровая подготовка	1	Текущий
61			Игровая подготовка	1	Текущий
62			Игровая подготовка	1	Текущий
63			Игровая подготовка	1	Текущий
64			Гимнастическая полоса препятствий	1	Текущий
65			Гимнастическая полоса препятствий	1	Текущий
66			Гимнастическая полоса препятствий	1	Текущий
67			Гимнастическая полоса препятствий	1	Текущий
68			Гимнастическая полоса препятствий	1	Текущий
69			Гимнастическая полоса препятствий	1	Текущий
70			Контрольные испытания	1	Промежуточный
71			Контрольные испытания	1	Промежуточный
72			Итоговое занятие. Спортивный праздник	1	Итоговый

Содержание программы

Тема 1. Инструктаж по ОТ. Организационный урок

Теория: Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений, игр на занятиях. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Темы 2-4. Общая физическая подготовка

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП); техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика: Подвижные игры. Различные виды общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, метаний. Развитие общей выносливости.

Темы 5-8. Преодоление полосы препятствий.

Теория: Техника выполнения комплекса упражнений полосы. Умение оценить свою работу на задании.

Практика: Упражнения непрерывного характера, сочетающие в себе нагрузку для комплексного развития физических качеств.

Темы 9-15. Комплексное развитие физических качеств

Практика: Эстафеты комплексного характера. Старты из различных положений. Специальные упражнения на силу и гибкость. Челночный бег. Упражнения с мячами на точность и координацию. Упражнения обручем и скакалкой. Бег в различном темпе.

Тема 16-19. Игровая подготовка

Теория: Правила безопасного ведения игр. Правила игр. Основные приёмы тактических

действий подвижных и спортивных игр.

Практика: Обучение технико-тактическим подвижных и спортивных игр. Понятия: оборонительная, наступательная игра.

Тема 20-23. Гимнастическая полоса препятствий

Теория: Техника выполнения комплекса упражнений полосы. Умение оценить свою работу на задании.

Практика: Упражнения непрерывного характера, выполняемые на полу, гимнастической скамейке, шведской стенке, гимнастических матах.

Тема 24-25. Контрольные испытания

Теория: Правила приемки нормативов ВФСК ГТО и других контрольных испытаний.

Практика: Контрольные испытания инормативы.

Тема 26. Спортивный праздник «Фотокросс»

Тема 27. Инструктаж по ОТ. Организационный урок

Тема 28-29. Общая физическая подготовка

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП); техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика: Подвижные игры. Различные виды общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, метаний. Развитие общей выносливости.

Тема 30-33. Преодоление полосы препятствий.

Теория: Техника выполнения комплекса упражнений полосы. Умение оценить свою работу на задании.

Практика: Упражнения непрерывного характера, сочетающие в себе нагрузку для комплексного развития физических качеств.

Тема 34-57. Комплексное развитие физических качеств

Практика: Эстафеты комплексного характера. Старты из различных положений. Специальные упражнения на силу и гибкость. Челночный бег. Упражнения с мячами на точность и координацию. Упражнения обручем и скакалкой. Бег в различном темпе.

Тема 58-63. **Игровая подготовка**

Теория: Правила безопасного ведения игр. Правила игр. Основные приёмы тактических действий подвижных и спортивных игр.

Практика: Обучение технико-тактическим подвижных и спортивных игр. Понятия: оборонительная, наступательная игра.

Тема 64-69. Гимнастическая полоса препятствий

Теория: Техника выполнения комплекса упражнений полосы. Умение оценить свою работу на задании.

Практика: Упражнения непрерывного характера, выполняемые на полу, гимнастической скамейке, шведской стенке, гимнастических матах.

Тема 70-71 Контрольные испытания

Теория: Правила приемки нормативов ВФСК ГТО и других контрольных испытаний.

Практика: Контрольные испытания инормативы.

Тема 72. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!»

Оценочные и методические материалы

Методика выполнения контрольных упражнений и тестов по физической подготовленности в школьной программе

Бег 30 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Челночный бег. Перед стартом участниками занимается положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. После команды «Марш»проводится разгон, пробег дистанции, торможение, касание линии или заступ (в руки взять кубик) и разворот с последующим стартом выполнения очередного этапа. После проведения последнего разворота (кладется кубик), прохождение финишного отрезка осуществляется в максимальном темпе. Окончание выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела.

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участникупредлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

Наклон вниз из положения стоя. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно. По команде участник выполняет наклон, скользя пальцами рук по линейке измерения, максимально сгибается и фиксирует результат в течение2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д). Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины,

при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из виса лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В висе лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (юноши), упор лёжа на гимнастической скамейки (девушки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 10 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Даётся одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать3 секунд. Фиксируются количеств отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

Шестиминутный бег. Старт из положения высокого старта, без фальштарта. Начало бега по сигналу «Марш!» Бег выполняется в свободной форме. Интенсивность выбирается учеником. Счет кругов выполняется руководителем. Сообщается каждая

прошедшая минута. По завершении 6-й минуты, ученик останавливается. Фиксируется преодолённая дистанция.

При работе с обучающимися по программе «Физкульт-привет!» педагог использует как традиционные технологии учебно-тренировочных занятий, так и новые комплексы упражнений для физического развития и обучения учащихся в режиме игр:

- комплекс упражнений для выполнения групповой разминки;
- специальные упражнения для индивидуальной разминки;
- система упражнений для освоения приёмов отжимания
- специальные силовые упражнения;
- комплекс парных физических упражнений;
- варианты коллективных физических упражнений для развития физических качеств;
- спортивные и подвижные развивающие игры;
- система реабилитационных упражнений;
- комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координации движений;
- упражнения для работы со спортивными снарядами;
- методы сплочения спортивного коллектива;
- специальные упражнения для физического совершенствования;
- обучение приемам самопомощи и взаимопомощи;
- комплекс упражнений и ролевых игр, направленных на формирование положительной эмоциональной направленности обучающихся, развитие и управление эмоциями.
- комплекс тестов «ГТО»

Примерная структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть занятия

1. Игра-разминка.
2. Индивидуальные, парные и коллективные упражнения, направленные на улучшение гибкости суставов.
3. Специальные упражнения и прыжки.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Основная часть занятия

1. Развитие скорости движений.
2. Развитие координации.
3. Развитие координации и силы.
4. Развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

1. Выполнение физических упражнений на для восстановление частоты пульса и выравнивания дыхания.
2. Персональный разбор занятия для каждого обучающегося, коррекция ошибок.

Учебно-методический комплекс

Для педагога:

1. Петров Т. В., Копылов Ю. А. Физическая культура. 1-2 класс. – М.: Вентана - Граф, 2019.

Для детей:

2. Петров Т. В., Копылов Ю. А. Физическая культура. 1-2 класс. – М.: Вентана - Граф, 2019.

Интернет-ресурсы:

- https://gto.ru
- https://vk.com/gto_cump
- http://gto03.ru/normativy

Дидактическое обеспечение программы

1. Видеопрезентации «Комплекс ГТО».
2. Видеозаписи выступлений обучающихся
3. Видеозаписи спортивных мероприятий внутри группы
4. Регламент проведения испытаний комплекса «ГТО»
5. Протоколы испытаний

Воспитательный компонент

1. *Информационные материалы о коллективе*
   Информация на канале в Телеграмм, сайте школы.
2. *Материалы по работе с родителями*

План работы с родителями, отзывы родителей о работе педагога, мероприятиях, фотографии.

Компонент результативности

1. Знаки отличия «ГТО»
2. Дипломы и грамоты различных смотров, конкурсов и соревнований.
3. Благодарственные письма, отзывы, грамоты.