

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2021г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 171 от «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Будь здоров!»

Возраст учащихся 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Шунина С.С., педагог
дополнительного образования

Санкт-
Петербург 2021

год

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория(количество часов	Практика (количество часов)	Дата план	Дата факт
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1			
2	Физическая подготовка – основа успешного, выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
3	Виды нормативов по возрастам	1			
4	Регистрация на портале gto.ru	2			
5	Обучение основам технике бега на короткие дистанции	1	1		
6	Обучение основам технике бега на короткие дистанции	1	1		
7	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты		2		
8	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты		2		
9	Низкий старт, стартовый разгон		2		
10	Низкий старт, стартовый разгон		2		
11	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции		2		
12	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции		2		

13	Бег по дистанции, финиширование		2		
14	Бег по дистанции, финиширование		2		
15	Тестирование. Бег на 60 м. и 100м		2		
16	Тестирование. Бег на 60 м. и 100м		2		
17	Техника бега на средние дистанции, челночный бег. Бег по дистанции, финиширование	1	1		
18	Техника бега на средние дистанции, челночный бег. Бег по дистанции, финиширование		2		
19	Развитие выносливости. Бег на 2000м		2		
20	Развитие выносливости. Бег на 2000м		2		
21	Упражнения развивающие скоростно - силовые способности		2		
22	Упражнения развивающие скоростно - силовые способности		2		
23	Круговая тренировка на развитие прыгучести		2		

24	Круговая тренировка на развитие прыгучести		2		
25	Круговая тренировка на развитие прыгучести		2		
26	Прыжок в длину с места. Техника выполнения.	1	1		
27	Прыжок в длину с места. Техника выполнения.		2		
28	Общеразвивающие упражнения на развитие силы		2		
29	Общеразвивающие упражнения на развитие силы		2		

30	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).		2		
31	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).		2		
32	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).	1	1		
33	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).		2		
34	Упражнения на гимнастической стенке	1	1		
35	Упражнения на гимнастической стенке		2		
36	Упражнения на гимнастической стенке		2		
37	Челночный бег, техника.	1	1		
38	Челночный бег, техника.		2		
39	Челночный бег, старт, финиш.		2		
40	Челночный бег, старт, финиш.		2		
41	Стрельба из пневматической винтовки	1	1		
42	Стрельба из пневматической винтовки		2		

43	Стрельба из пневматической винтовки		2		
44	Лично-командный зачёт по стрельбе.		2		
45	Лично-командный зачёт по стрельбе.		2		
46	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		2		
47	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		2		
48	Спортивные мероприятия: «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		2		
49	Спортивные мероприятия: «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		2		
50	Игра соревнование «Подготовка к походу»		2		
51	Игра соревнование «Подготовка к походу»		2		

52	Круговая тренировка силовой направленности на местности		2		
53	Круговая тренировка силовой направленности на местности		2		
54	Техника метание мяча или гранаты с места		2		
55	Упражнения развивающие силовые способности		2		
56	Сдача нормативов по бегу. Длинная дистанция, короткая, челночный бег.	1	1		
57	Сдача нормативов по бегу. Длинная дистанция, короткая, челночный бег.	2			

58	Сдача нормативов по бегу. Длинная дистанция, короткая, челночный бег. Резерв.	2			
59	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места.	1	1		
60	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места.	2			
61	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места.	2			
62	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места. Резерв	2			
63	Сдача нормативов по плаванию на 25-50 метров.	1	1		
64	Сдача нормативов по плаванию на 25-50 метров.	2			

65	Сдача нормативов по плаванию на 25-50 метров. Резерв.	2			
66	Сдача нормативов по стрельбе.	2			
67	Сдача нормативов по стрельбе.	2			
68	Сдача нормативов по стрельбе. Резерв.	2			
69	Резерв	2			
70	Резерв	2			
71	Резерв	2			
72	Подведение итогов	3			

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 171 от «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Будь здоров!»

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Шунина С.С., педагог
дополнительного образования

Санкт-
Петербург 2021
год

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория(кол ичество часов	Практика (количество часов)	Дата план	дата факт
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1			
2	Физическая подготовка – основа успешного, выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
3	Виды нормативов по возрастам	1			
4	Регистрация на портале gto.ru	2			

5	Обучение основам технике бега на короткие дистанции	1	1		
6	Обучение основам технике бега на короткие дистанции	1	1		
7	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты		2		
8	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты		2		
9	Низкий старт, стартовый разгон		2		
10	Низкий старт, стартовый разгон		2		
11	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции		2		
12	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции		2		
13	Бег по дистанции, финиширование		2		
14	Бег по дистанции, финиширование		2		
15	Тестирование. Бег на 60 м. и 100м		2		
16	Тестирование. Бег на 60 м. и 100м		2		
17	Техника бега на средние дистанции, челночный бег. Бег по дистанции, Финиширование	1	1		
18	Техника бега на средние дистанции, челночный бег. Бег по дистанции, Финиширование		2		
19	Развитие выносливости. Бег на 2000м		2		

20	Развитие выносливости. Бег на 2000м		2		
21	Упражнения развивающие скоростно - силовые способности		2		
22	Упражнения развивающие скоростно - силовые способности		2		
23	Круговая тренировка на развитие прыгучести		2		
24	Круговая тренировка на развитие прыгучести		2		
25	Круговая тренировка на развитие прыгучести		2		
26	Прыжок в длину с места. Техника выполнения.	1	1		
27	Прыжок в длину с места. Техника выполнения.		2		
28	Общеразвивающие упражнения на развитие силы		2		
29	Общеразвивающие упражнения на развитие силы		2		
30	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).		2		
31	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).		2		
32	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).	1	1		
33	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).		2		

34	Упражнения на гимнастической стенке	1	1		
35	Упражнения на гимнастической стенке		2		
36	Упражнения на гимнастической стенке		2		
37	Челночный бег, техника.	1	1		
38	Челночный бег, техника.		2		
39	Челночный бег, старт, финиш.		2		
40	Челночный бег, старт, финиш.		2		
41	Стрельба из пневматической винтовки	1	1		
42	Стрельба из пневматической винтовки		2		
43	Стрельба из пневматической винтовки		2		
44	Лично-командный зачёт по стрельбе.		2		
45	Лично-командный зачёт по стрельбе.		2		
46	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		2		
47	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		2		
48	Спортивные мероприятия: «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		2		
49	Спортивные мероприятия: «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка, девочки!»		2		

50	Игра соревнование «Подготовка к походу»		2		
51	Игра соревнование «Подготовка к походу»		2		
52	Круговая тренировка силовой направленности на местности		2		
53	Круговая тренировка силовой направленности на местности		2		
54	Техника метание мяча или гранаты с места		2		
55	Упражнения развивающие силовые способности		2		
56	Сдача нормативов по бегу. Длинная дистанция, короткая, челночный бег.	1	1		
57	Сдача нормативов по бегу. Длинная дистанция, короткая, челночный бег.	2			
58	Сдача нормативов по бегу. Длинная дистанция, короткая, челночный бег. Резерв.	2			
59	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места.	1	1		
60	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места.	2			

61	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места.	2			
62	Сдача нормативов по силовым упражнениям. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	2			

	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладинах. Рывок гири. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Прыжок с места. Резерв				
63	Сдача нормативов по плаванию на 25-50 метров.	1	1		
64	Сдача нормативов по плаванию на 25-50 метров.	2			
65	Сдача нормативов по плаванию на 25-50 метров. Резерв.	2			
66	Сдача нормативов по стрельбе.	2			
67	Сдача нормативов по стрельбе.	2			
68	Сдача нормативов по стрельбе. Резерв.	2			
69	Резерв	2			
70	Резерв	2			
71	Резерв	2			
72	Подведение итогов	3			