

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы

Принята на заседании
методического совета
от 20.06.2023 г
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Начальник СП-ДЮСШ:
_____ С. В. Романов
Распоряжение
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Большая Глушица
№ 3 от 20.06.2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Навстречу ГТО»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Фирсина Г. А.-
ст. инструктор-методист

с. Большая Глушица, 2021 г.

Краткая аннотация.

Программа «Навстречу ГТО» является инновационным общеобразовательным программным документом для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, подготовленным с учетом новейших достижений науки и практики отечественного образования. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

По разноуровневой программе «Навстречу ГТО» могут обучаться младшие школьники, дети среднего и старшего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО утвержденных правительством РФ. На обучение принимаются дети как не владеющие, так и владеющие навыками игры.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;
- 3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- 4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- 5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- 6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- 7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- 10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- 11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- 12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

- 13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- 14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- 15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- 16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-18 лет. Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся и распределён по уровням обучения:

1 уровень «Ознакомительный» — для детей от 6 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

2 уровень «Базовый» — для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

3 уровень «Продвинутый» — для учащихся 15-18 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и

распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Дополнительная общеобразовательная программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в СП ДЮСШ, но не рассматривается как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Программа может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных школ (спортивные залы, открытые спортивные площадки).

Данная программа направлена на конкретную помощь руководителям и педагогам образовательных организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, а также организаций общего образования в работе по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО среди участников образовательного процесса Российской Федерации.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-18 лет. Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся и распределён по уровням обучения: сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Поэтому обострилась проблема поиска наиболее эффективных путей формирования потребности в ЗОЖ учащихся средствами физической культуры.

В марте 2014 г Президентом Российской Федерации был подписан Указ о возрождении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее ВФСК ГТО), который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (плавание, бег на лыжах, метание).

Успешность выполнения каждым обучающимся нормативов, которые определены Положением о ВФСК ГТО, во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» также направлены на общефизическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО» *физкультурно- спортивная и имеет* направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по формеорганизации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей, рассчитана на 3 года обучения. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе.

Применяется разноуровневый подход в силу разного возраста и характеров обучающихся.

Актуальность программы. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Дополнительная программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в СП ДЮСШ, но не рассматривается как единственно возможный вариант планирования учебно- тренировочного процесса. Программа может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных школ (спортивные залы, открытые спортивные площадки).

В СП-ДЮСШ возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы, и/или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

Отличительные особенности программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. Программа состоит из 3 уровней: ознакомительного, базового, продвинутого. На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки (с полным отсутствием навыков, а также имеющие основные навыки, мастерство и желание развиваться). Занятия по данной программе способствуют максимальному удовлетворению общечеловеческих потребностей, благодаря разнообразию осваиваемых разделов теоретического и практического характера (вопросы здорового питания; разнообразные виды гимнастики, упражнения с предметами, подвижные игры и др.). Применяются дистанционные образовательные технологии.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО. Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми- инвалидами.

Данная программа разработана с **целью** развития общей физической подготовки, укрепления здоровья занимающихся и достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО. Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей - инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим тренировкам для успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

обучающие:

ознакомительный уровень:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

базовый уровень:

- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

продвинутый уровень:

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

развивающие:

ознакомительный уровень:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

базовый уровень:

- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

продвинутый уровень:

- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

воспитательные: для всех уровней (ознакомительный, базовый, продвинутый)

-воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Программа разработана с учётом следующих **принципов:**

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными **формами** образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;

- тестирование

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.).

Категория, возраст детей, обучающихся по данной программе – от 6 до 18 лет. Зачисляются все желающие, не имеющие противопоказания к занятиям. Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Срок реализации данной программы -3 года, 126 часов в год.

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа.

Наполняемость учебных групп: составляет от 15 до 25 человек.

Уровень программы: ознакомительный

Форма обучения.

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Планируемые результаты

Личностные результаты – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

•добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; · перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план программы «Навстречу ГТО»

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1 год обучения				
1	«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»	40	2	38
2	«Легкая атлетика»	44	3	41
3	«Лыжные гонки»	42	3	39
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
Итого		126	8	118
2 год обучения				
1	«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»	40	3	78
2	«Легкая атлетика»	44	3	41
3	«Лыжные гонки»	42	3	39
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
Итого		126	9	117
3 год обучения				
1	«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»	40	3	37
2	«Легкая атлетика»	44	3	41
3	«Лыжные гонки»	42	3	39
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
Итого		126	9	117

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Знать- что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

Уметь - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Иметь навык - приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

Формы контроля и подведение итогов реализации программы.

В течение года в СП ДЮСШ проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов юОФП. (Приложение №1)

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся и коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения физических показателей. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: теоретический опрос - май, выполнение нормативов по ГТО - по графику Центра

тестирования по месту жительства.

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами.

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях (Приложение №2), выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Модуль «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Реализация этого модуля направлена на обучение базовым двигательным действиям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Цель модуля: приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи модуля:

Обучающие:

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общей физической подготовки;
- обучить базовым двигательным действиям.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям;
- развитие специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

Воспитательные:

- развитие таких качеств, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины;

Ожидаемые результаты: воспитанники должны

- **Знать** - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.
- **Уметь** - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Учебно-тематический план

№ п /	Тема занятий	1 год обучения Количество часов	Форм ы контр оля	2год обучения Количество часов	Формы контро ля	3 год обучения Количество о часов	Фор мы конт роля
----------------------	---------------------	--	-------------------------------------	---	--------------------------------	--	-------------------------------------

п													
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика			
1	Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим дня. Утренняя зарядка	0,5	0,5	-	Беседа, опрос	0,5	0,5	-	Беседа, опрос	0,5	0,5	-	Беседа, опрос
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	0,5	0,5	-	Беседа, опрос	0,5	0,5	-	Беседа, опрос	0,5	0,5	-	Беседа, опрос
3	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	37	0,5	36,5	Практические занятия	41	0,5	40,5	Практические занятия	39	1,5	37,5	Практические занятия
4	Итоговое занятие. Сдача нормативов	2	0,5	1,5	Наблюдение	2	0,5	1,5	Наблюдение	2	0,5	1,5	Наблюдение
	ИТОГО	40	2	38		44	3	41		42	3	39	

Содержание программы модуля.

Тема № 1. Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим дня. Утренняя зарядка Занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на стадионе. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях.

Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО. История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

Тема 3. Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

На развитие силы:

- сгибание и разгибание рук,
- подтягивание к низкой и высокой перекладине,
- прыжки с места.

На развитие скоростных качеств:

- челночный бег 3x10 м. (сек.)
- бег на 30 м. (сек.)
- поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.)

На развитие гибкости:

- наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см).

На развитие выносливости:

- смешанное передвижение на 1000 м. (мин, сек.).

На развитие координации, равновесия, меткости:

- метание теннисного мяча в цель,

Тема 4. Итоговое занятие. Тестирование. Нормы ГТО. Практика : выполнение сдачи нормативов (тестов) по возрастным ступеням.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Цель модуля: развитие двигательной активности обучающихся, путем во влечения их занятия по лёгкой атлетике.

Задачи модуля:

Обучающие:

- обучить базовым основам техники;

Развивающие:

- развить двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты: воспитанники должны

Знать - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

Уметь - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

№ п/ п	Тема занятий	1 год обучения Количество часов			Формы контроля	2 год обучения Количество часов			Формы контроля	3 год обучения Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в занятия.	0,5	0,5	-	Беседа, опрос,	0,5	0,5	-	Беседа, опрос,	0,5	0,5	-	Беседа, опрос,
2	Общая и специальная физическая подготовка	10,5	0,5	10	наблюдение	11,5	0,5	11	наблюдение	8,5	0,5	8	наблюдение
3	Техника бега на короткие дистанции	8	0,5	7,5	тестирование	9	0,5	8,5	тестирование	10	0,5	9,5	тестирование
4	Техника бега	7	0,5	6,5	тестирование	8	0,5	7,5	тестирование	9	0,5	8,5	тестирование
5	Техника метания мяча	7	0,5	6,5	тестирование	7	0,5	6,5	тестирование	7	0,5	6,5	тестирование
6	Техника прыжка в длину	5	0,5	4,5	тестирование	6	0,5	5,5	тестирование	5	0,5	4,5	тестирование
7	Выполнение норматива комплекса ГТО	2	-	2	Выполнение нормативов	2	-	2	Выполнение нормативов	2	-	2	Выполнение нормативов
	Итого	40	3	37		44	3	41		42	3	39	

Содержание программы модуля.

Раздел 1. Введение в образовательную программу Правила безопасности на занятиях.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях (Приложение №2 История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика:

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и

прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища скасанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек от 1 до 3 км, для юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Раздел 3. Техника бега на короткие дистанции.

Теория: Основы техники бега. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенности дыхания.

Практика: Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3XЮ м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3XЮ м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Выполнение тестов и прикидок.

Раздел 4. Техника бега на длинные дистанции.

Теория: особенности техники бега на длинные дистанции. Правильное распределение сил. Правила соревнований.

Практика: Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого старта

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100 м, «челночный бег» (3x10 м).

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. Равномерный бег до 2 км в режиме умеренной интенсивности.

Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 2 км.Выполнение тестов и прикидок

Раздел 5. Техника метания мяча

Теория :особенности техники метания.

Практика: Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса иразмера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходныхположений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальнуюи вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шаговразбега; с пяти; с семи.

Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность

Раздел 6. Техника прыжка в длину.

Теория :Особенности техники.

Практика: Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания.Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой ибегом.

Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук иног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясьсправой и левой ногой.

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м, 20-30м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м, 20-30м.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различныхисходных положений.

Скоростно-силовые качества: - Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см, 30-50 см.Вылет в шаге через 1 шаг, 3, 5, в яму, на мат различной высоты.

Раздел 7. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Практика: Выполнение нормативов: бега на короткие дистанции, на длинные дистанции, прыжка в длину с места, метание мяча.

Модуль «Лыжные гонки»

Цель модуля: развитие двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в занятия по лыжной подготовке.

Задачи модуля:

Обучающие:

-обучить базовым основам техники передвижения на лыжах;

Развивающие:

-развить двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты: воспитанники должны

- **Знать** - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.
- **Уметь** - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Лыжные гонки»

№ п / п	Тема занятий	1 год обучения Количество часов			Формы контроля	2 год обучения Количество часов			Формы контроля	3 год обучения Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	0,5	0,5	-	опрос	0,5	0,5	-	опрос	0,5	0,5	-	опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	14,5	0,5	14	наблюдение	15,5	0,5	15	наблюдение	15,5	0,5	15	наблюдение
3	Техника лыжных ходов	13	0,5	12,5	тестирование	14	0,5	13,5	тестирование	14	0,5	13,5	тестирование
4	Техника спуска со склонов	6	0,5	5,5	тестирование	7	0,5	6,5	тестирование	6	0,5	5,5	тестирование
5	Участие в фестивалях, соревнованиях	4	0,5	3,5		5	0,5	4,5		4	0,5	3,5	
6	Итоговое занятие. Выполнение норматива комплекса ГТО	2	0,5	1,5	Выполнение норматива	2	0,5	1,5	Выполнение норматива	2	0,5	1,5	Выполнение норматива
	Итого	40	3	37		44	3	41		42	3	39	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.

Теория: Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарём. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыж.

Положение о соревновании. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зёчёта в соревнованиях по лыжным гонкам.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Практика:

Строевые упражнения: виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с использованием перекладины. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения на гибкость.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с экспандером. Упражнения на перекладине.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения равновесия на гимнастической скамейке, бревне.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Беговые упражнения:

□ бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; перемещение приставными шагами; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 30, 60, 100, 300, 400 метров, задания скоростной направленности, задания на выносливость.

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки.

Тема 3. Техника лыжных ходов.

Теория: Техника - основа спортивного мастерства лыжников. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага.

Практика:

- Обучение общей схеме передвижений классическим лыжным ходам;
- Обучение специальным подготовительным упражнениям направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорномскольжении;
 - Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
 - Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях;

- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим шагом, скользящим, беговым шагом;
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», скольжением, падением;
- Обучение поворотам на месте и в движении.

Имитационные упражнения:

- Имитация попеременного двухшажного хода;
- Имитация попеременного двухшажного хода с лыжными палочками;
- Имитация одновременного безшажного хода; □ Имитация одовременного одношажного хода.

Тема 4. Техника спуска со склонов.

Теория: Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Практика: Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучениеповоротом на месте и в движении.

Тема 5. Участие в фестивалях, соревнованиях.

Практика: участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по лыжным гонкам для начинающих спортсменов.

Тема 6. Итоговое занятие. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Практика: Выполнение нормативов бега на лыжах.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы* :практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время “словесные” методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

- *наглядные методы:* данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.
- *практические методы:* спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;

Материально-техническое оснащение программы

Для полноценной работы по программе комплекса ГТО общеобразовательная организация должна иметь:

- спортивный зал;
- стадион (пришкольную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гранаты 500 и 700 г; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные; перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры; нагрудные номера;
- лыжный инвентарь

Результативность работы по комплексу ГТО во многом зависит от того, насколько педагог будет осуществлять планирующую и организующую деятельность, реализовывать программу организации спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, выполнять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющееся оборудование, соответствующие возрасту тренажёры, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал, тренажёрный зал, пришкольная спортивная площадка, и др.), температурные условия, подготовленность обучающихся, их возрастные и индивидуальные особенности.

Список литературы

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королёв, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 2003.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче

комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

4. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015г
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2005. –112 с.
8. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2016

Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

- **Официальные ресурсы образовательного содержания**
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.пф/>

Российский футбольный союз

<http://www.rfs.ru/>

Официальный сайт ВФСР ГТО

www.gto.ru/

**Календарный учебный график
программы «Навстречу ГТО»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»							
1	04.09.2023	16.00-17.30	2	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Подвижные игры.	Лекция /тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	06.09.2023	16.00-17.10	1,5	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации при проведении занятий.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
3	11.09.2023	16.00-17.30	2	Сгибание и разгибание рук Челночный бег 3x10м	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	13.09.2023	16.00-17.10	1,5	Прыжки с места	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	18.09.2023	16.00-17.30	2	Подтягивание на низкой и высокой перекладине	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	20.09.2023	16.00-17.10	1,5	Бег на 30м.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	25.09.2023	16.00-17.30	2	Поднимание туловища из положения лёжа	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	27.09.2023	16.00-17.10	1,5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль 23

				скамье			умений и навыков, наблюдение
9	02.10.2023	16.00-17.30	2	Смешанное передвижение на 1000м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	04.10.2023	16.00-17.10	1,5	Метание теннисного мяча в цель	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	09.10.2023	16.00-17.30	2	Сгибание и разгибание рук.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	11.10.2023	16.00-17.10	1,5	Челночный бег 3x10м.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	16.10.2023	16.00-17.30	2	Прыжки с места.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	18.10.2023	16.00-17.10	1,5	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	23.10.2023	16.00-17.30	2	Бег на 30м	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	25.10.2023	16.00-17.10	1,5	Прыжки с места	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	30.10.2023	16.00-17.30	2	Поднимание туловища из положения лёжа.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	01.11.2023	16.00-17.10	1,5	Поднимание туловища из положения лёжа.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений 24 и

							навыков, наблюдение
19	06.11.2023	16.00-17.30	2	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	08.11.2023	16.00-17.10	1,5	Смешанное передвижение на 1000м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	13.11.2023	16.00-17.30	2	Метание теннисного мяча в цель	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	15.11.2023	16.00-17.10	1,5	Челночный бег 3x10м	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	20.11.2023	16.00-17.30	2	Прыжки с места.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	22.11.2023	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов

Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

1	27.11.2023	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	29.11.2023	16.00-17.10	1,5	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	04.12.2023	16.00-17.30	2	ОФП. Нормы ГТО. Сдача нормативов по возрастным ступеням	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	06.12.2023	16.00-17.10	1,5	Возникновение и развитие лыж. Виды лыжного спорта. Выбор лыж и палок. ТБ при занятиях	Лекция/ Тренировка	спортивный зал	Беседа/ опрос Текущий контроль умений и навыков, 25

				лыжной подготовкой 1.5ч.			наблюдение
5	11.12.2023	16.00-17.30	2	Строевые упражнения; строй в одну, две и три шеренги; в колонну по одному, два; перестроения	Тренировка	стадион	Беседа/ опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	13.12.2023	16.00-17.10	1,5	Упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения на гибкость	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	18.12.2023	16.00-17.30	2	Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	20.12.2023	16.00-17.10	1,5	Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах 2ч.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	25.12.2023	16.00-17.30	2	ОРУ для развития гибкости, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке 1.5	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	27.12.2023	16.00-17.10	1,5	Бег на 30м., 60м. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	10.01.2024	16.00-17.30	2	Упражнения для развития прыгучести, задания скоростной направленности и на выносливость	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	15.01.2024	16.00-17.10	1,5	Одновременный бесшажный ход, 1км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	17.01.2024	16.00-17.30	2	Попеременный двухшажный ход	Лекция	стадион	Беседа/ опрос
14	22.01.2024	16.00-17.10	1,5	Одновременный бесшажный ход, спуски и подъёмы, 1км	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений и навыков, 26 наблюдение

15	24.01.2024	16.00-17.30	2	Спуски и подъёмы, поворот переступанием, дистанция 1,2 км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
16	29.01.2024	16.00-17.10	1,5	Торможение плугом, лыжные ходы, поворот переступанием, 1,2 км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
17	31.01.2024	16.00-17.30	2	Одновременный бесшажный ход, спуски и подъёмы, 1.5 км	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
18	05.02.2024	16.00-17.10	1,5	Лыжные ходы, подъём "полуёлочкой», дистанция 1,5 км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
19	07.02.2024	16.00-17.30	2	Лыжные ходы, поворот и торможение плугом, 2 км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
20	12.02.2024	16.00-17.10	1,5	Лыжная гонка на 1 км, лыжные ходы, спуски, повороты, торможение	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
21	14.02.2024	16.00-17.30	2	Прохождение дистанции 3 км, лыжные ходы	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
22	19.02.2024	16.00-17.10	1,5	Спуски и подъёмы, поворот переступанием, дистанция 3 км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
23	21.02.2024	16.00-17.30	2	Лыжные ходы, подъём "ёлочкой», «беговым шагом», дистанция 2 км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
24	26.02.2024	16.00-17.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания.	стадион	Сдача контрольных нормативов
Модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование»							

1	28.02.2024	16.00-17.30	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	04.03.2024	16.00-17.10	1,5	Прохождение дистанции 2 км, лыжные ходы	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
3	06.03.2024	16.00-17.30	2	Прохождение дистанции 3 км, лыжные ходы.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
4	11.03.2024	16.00-17.10	1,5	Выполнение нормативов бега на лыжах	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
5	13.03.2024	16.00-17.30	2	История, ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	Лекция/ тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений навыков, наблюдение
6	18.03.2024	16.00-17.10	1,5	Метание мяча на дальность, бег 3 мин.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
7	20.03.2024	16.00-17.30	2	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, бег 4 мин.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
8	25.03.2024	16.00-17.10	1,5	Прыжки в длину с места, линейные эстафеты с этапом до 60 м, бег 4 мин.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
9	27.03.2024	16.00-17.30	2	Челночный бег 3x10м, прыжки и многоскоки, линейные эстафеты, бег 5 мин.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение
10	01.04.2024	16.00-17.10	1,5	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование, бег 5 мин.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение

11	03.04.2024	16.00-17.30	2	Круговая тренировка, скоростной бег до 40 м.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
12	08.04.2024	16.00-17.10	1,5	Прыжки в длину. Челночный бег 3x10м.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
13	10.04.2024	16.00-17.30	2	Полоса препятствий. Упражнения для развития выносливости	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
14	15.04.2024	16.00-17.10	1,5	Прыжковые упражнения. Бег на 30 м, 60 м.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
15	17.04.2024	16.00-17.30	2	Упражнения для рук и плечевого пояса, метание мяча на дальность	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
16	22.04.2024	16.00-17.10	1,5	Прыжки в длину с места, линейные эстафеты с этапом до 60м, бег 4 мин.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
17	24.04.2024	16.00-17.30	2	Челночный бег 3x10м, прыжки и многоскоки, линейные эстафеты, бег 6 мин.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
18	29.04.2024	16.00-17.10	1,5	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование, бег 5 мин. Круговая тренировка, скоростной бег до 40 м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
19	06.05.2024	16.00-17.30	2	Прыжки в длину. Челночный бег 3x10м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
20	08.05.2024	16.00-17.10	1,5	Полоса препятствий. Упражнения для развития выносливости.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и

21	13.05.2024	16.00-17.30	2	ОФП, бег на 2 (3) км	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
22	15.05.2024	16.00-17.10	1,5	ОФП, Бег 400 м., 800 м.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
23	20.05.2024	16.00-17.30	2	ОФП, бег на 2 (3) км.	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
24	22.05.2024	16.00-17.10	1,5	Прыжки в длину. Челночный бег 3x10м	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
25	27.05.2024	16.00-17.30	2	выполнение нормативов комплекса ГТО	Тренировка	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и
26	29.05.2024	16.00-17.10	1,5	выполнение нормативов комплекса ГТО Подведение итогов.	Сдача норм	стадион	Текущий контроль умений навыков, наблюдение	и