

Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
Средняя общеобразовательная школа № 22 г.о. Чапаевск Самарской области
Структурное подразделение «ДЮСШ №1»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №22

_____ Уваровский М.Ю.

« 01 » августа 2024 года

Программа принята на основании
решения методического совета
от « 01 » августа 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
с элементами вида спорта легкая атлетика
«Будь ГоТОВ».**

Возраст детей 6-17 лет
Срок обучения: 1 год

Разработчик:
Кутараева Л.Н., Ковальский А.А.,
Мячина А.С., Бородина И.В.
- тренеры-преподаватели
Сидоров Д.В. старший инструктор –
методист

Чапаевск, 2024 г

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы	7
3. Формы аттестации	8
4. Учебный план	10
6. Содержание программного материала	11
- Модуль №1 «Силовая подготовка»	11
- Модуль №2 «Лёгкая атлетика»	14
- Модуль №3 «Спортивные игры»	17
7. Обеспечение программы	18
8. Список используемой литературы	21
9. Нормативы испытаний (тестов) по возрастам. Приложение 1	22

1. Пояснительная записка

«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащихся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всероссийской спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и нормативов Комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

Отсутствие сертифицированных, специализированных лыжных трасс, не позволяют принимать нормативы по бегу на лыжах.

В программу были внесены спортивные игры и отдельные виды физкультурно-оздоровительного направления.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- 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);
- 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»;

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

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

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

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

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будь ГоТОВ» - физкультурно-спортивная .

Актуальность программы.

Программа «Будь ГоТОВ» актуальна, т.к. здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности - ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса,

цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

Новизна программы. В настоящее время тренеры – преподаватели и сотрудники школ применяют самые различные педагогические инновационные технологии с учётом современных тенденций: личностно – ориентированные технологии, информационно – коммуникационные технологии и мониторинг совершенствования, здоровье сберегающие технологии.

Новизна программы основана на комплексном подходе к подготовке спортсмена «новой формации», умеющего жить в современных социально-экономических условиях: сильного, выносливого, компетентного, мобильного, с высокой культурой делового общения, готового к принятию решений, умеющего эффективно взаимодействовать в обществе.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания, позволяющее выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей: знания спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий.

В группу не происходит отбор по данным. Любой желающий имеет возможность готовиться к выполнению нормативов ВФСК ГТО. При разработке программы учтен опыт собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, учтены познавательные интересы обучающихся и запрос их родителей. Программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму физической культуры и отвечать запросам современности на формирование ценности здорового образа жизни. С другой стороны - обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее одаренных детей. Программа предлагается школьникам, желающим заниматься физкультурой и спортом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортивной школы), как видом активной организации свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях (школьном, городском, окружном). Основным отличием данной программы от уже

существующих, является то, что данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (в коллектив принимаются все желающие, кроме имеющих медицинские противопоказания).

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы:

- развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья обучающихся;
- достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО;
- приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

Развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью,
- техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

Воспитательные:

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

Форма и режим занятий

Форма занятий - групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 3,5 часа в неделю. Предлагаемый режим два занятия в неделю 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным проветриванием спортивного зала между занятиями не менее 15 минут.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Будь ГоТОВ» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 17 лет. Наполняемость учебных групп: составляет 15 - 25 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Объем и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения 36 учебных недель с сентября по май включительно. Общий объем учебной нагрузки 126 часов.

2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

Личностные результаты: отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают всебя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты: отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми

результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты: отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

3. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Контрольные нормативы (юноши, девушки) и система оценивания

Скоростные возможности Бег на 30, 60, 100 метров, челночный бег 3 x 10 метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м и челночный бег выполняются с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека

Выносливость

Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 – 2000 метров составляет не более 15 человек, 3000 метров – не более 20 человек.

Шестиминутный бег

Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками,

флажками, мелом или иным способом) каждые 20-50-100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных участником испытания до одного метра.

Скоростно-силовые возможности

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Гибкость

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже - знаком «+ »

Сила

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из

исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Рывок гири 16 кг

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Прикладные навыки

Стрельба

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания - 10 минут. Время на подготовку - 3 минуты.

Метание спортивного снаряда весом 500,700 грамм

Участники VI ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

Координационные способности

Челночный бег

Вид бега, характеризующийся многократным (3) прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Длина дистанции в челночном беге 10 метров.

Контрольные испытания по окончании Модуля №1, Модуля № 2, Модуля № 3 в приложении №1 по возрастным группам.

4. Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы « Будь ГоТОВ ».

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	«Силовая подготовка»	53	4	49
2	«Легкая атлетика»	50	1	49
3	«Спортивные игры»	23	1	22
Итого		126	6	120

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики:

- педагогическое наблюдение;
- анкетирование учащихся и как следствие педагогический анализ результатов

анкетирования;

- участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях различных уровней, спартакиадах, эстафетах;
- стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом;
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности;
- участие занимающихся в успешном выполнении нормативов ВФСК ГТО.

Формы контроля качества образовательного процесса.

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обучения и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов ВФСК ГТО.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обучения. 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. Теоретический опрос - июнь, выполнение нормативов по ГТО - по графику Центра тестирования.

5. Содержание программы

Модуль №1 «Силовая подготовка»

Учебно - тематический план Модуля №1

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
			теория	практика	
Модуль №1 «Силовая подготовка»					
1.	Введение в модуль	1	1	0	беседа

	Правила техники безопасности на занятиях				
2	Теоретическая подготовка	3	3	0	беседа
	Г Т О - что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы.		1		
	Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля.		1		
	Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.		1		
3.	Общая физическая подготовка	33	0	33	зачет
	Силовая подготовка: - поднимание туловища. - наклоны вперед из положения стоя и сидя. - подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			33	
4.	Итоговое занятие Прием контрольных испытаний	16	0	16	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	53	4	49	

Содержание модуля №1 «Силовая подготовка»

Тема 1. Введение в модуль

Теория: знакомство с группой, инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.

Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц).

Тренировочный режим Спортивная форма для занятий легкой атлетикой.

Практика: ознакомление с местами проведения занятий, оборудованием и инвентарем. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Тема 2. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся.

Виды испытаний комплекса ГТО, нормативные требования.

Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля.

Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.

Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время).

Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.

Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки.

Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 - 12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 - 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием 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.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений.

Метание мяча 150г на дальность.

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Стрельба из пневматической винтовки.

Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени №8,5 выстрелов).

Тема 4. Итоговое занятие. Прием нормативных испытаний, выполнение нормативов ВФСК ГТО.

Модуль №2 «Легкая атлетика»

Легкая атлетика – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных

умений и навыков в легкой атлетике для реализации и достижений в соревновательной деятельности. Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

-формирование двигательных умений и навыков, направленных на развитие способностей человека с учётом вида его деятельности.

Развивающие:

-развитие физических способностей, необходимых для конкретного вида легкой атлетики;

-повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде легкой атлетики;

Воспитательные:

-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

-воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

-виды специально-подготовительных упражнений

Обучающийся должен уметь:

-выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств.

-владеть техникой базовых упражнений легкой атлетики.

Обучающийся должен приобрести навык:

-соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

-необходимые спортсмену психологические качества.

Учебно - тематический план Модуля №2

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
Модуль 2 «Легкая атлетика»				
1.	Введение в модуль Специальная физическая подготовка в легкой атлетике	1	1	

2.	Теоретическая подготовка	1	1	0	беседа
	Правила техники безопасности на занятиях		1		
3.	Легко атлетическая подготовка	32	0	32	зачет
	-бег 30м, 60м, 100м. - челночный бег. - прыжки в длину сместа.			11	
	-бег 1000м, 1500м, 2000м, 3000м. -метание мяча.			21	
4.	Итоговое занятие Прием контрольных испытаний	16	0	16	Сдача контрольных нормативов
Итого:		50	1	49	

Содержание модуля №2 Лёгкая атлетика

Тема 1. Введение в модуль

Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

Тема 2. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях

Тема 3. Легкоатлетическая подготовка.

Бег на 60 м.

- Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 сек. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м.
- Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком.
- Бег 20-30-40 м с хода с максимальной скоростью.
- Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. -
- Бег на результат 60м.
- Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

Бег на 2 (3) км.

- Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с).
- Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха.
- Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.
- Эстафетный бег с этапами 500 м.

Тема 4. Итоговое занятие

Прием нормативных испытаний.

Сдача нормативов ВФСК ГТО.

Модуль № 3 «Спортивные игры»

Цель: формирование физического воспитания и создание условий для физического развития детей посредством обучения командно-игровым видам спорта.

Задачи:

обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека, создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмами методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- сформировать организаторские навыки умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни

Учебно - тематический план Модуля №3

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
			теория	практика	
Модуль №3 «Спортивные игры»					
1.	Введение в модуль Специальная физическая подготовка в легкой атлетике	1	1	0	беседа
1.	Теоретическая подготовка	1	1	0	беседа

	- правила техники безопасности на занятиях		1		
2.	Общая физическая подготовка	14	0	14	зачет
	-ОРУ			2	
	-Спортивные и подвижные игры			12	
3.	Итоговое занятие Прием контрольных испытаний Участия в фестивалях ГТО	8	0	8	Сдача контрольных нормативов
Итого:		23	1	22	

Содержание модуля №3 Спортивные игры

Тема 1. Введение в модуль.

Вводное занятие. Знакомство детей с игровыми видами спорта и подвижными играми.

Тема 2. Теоретическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Бег: бег на короткие дистанции (спринт) развивает скорость, а бег на длинные дистанции (марафонский бег) - выносливость.

Прыжки: прыжки в длину и высоту развивают силу ног и координацию движений.

Метания: метание мяча или диска развивает силу рук и плечевого пояса.

Подтягивания и отжимания: эти упражнения развивают силу мышц рук, спины и брюшного пресса.

Упражнения на гибкость: растяжка мышц и связок помогает предотвратить травмы и улучшить координацию движений.

Акробатические упражнения: кувырки, мостики и другие акробатические элементы развивают ловкость и координацию.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и другие игры развивают общую физическую подготовку и помогают игрокам адаптироваться к специфике игры.

Тема 3. Итоговое занятие

Прием нормативных испытаний, сдача нормативов ВФСК ГТО.

6. Обеспечение программы.

Ресурсное обеспечение программы.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Будь ГоТОВ» осуществляют тренеры-преподаватели, прошедшие курсы повышения квалификации:

- Кутараева Л.Н. имеющая высшую квалификационную категорию;
- Ковальский А.А. имеющий первую квалификационную категорию;
- Мячина А.С. имеющая первую квалификационную категорию;
- Бородин И.В. имеющая первую квалификационную категорию.
- Сидоров Д.В. старший инструктор - методист.

Материально-техническое оснащение программы.

Для реализации данной программы материально-техническая база представляет собой перечень имеющегося оборудования, инструментов, материалов.

Занятия проходят в спортивном зале ГБОУ СОШ №3, ГБОУ СОШ №4, ГБОУ СОШ №9, ГБОУ СОШ №10, ГБОУ СОШ №13, ГБОУ СОШ №22, по договору на безвозмездной основе, согласно совместно составленному расписанию.

Материально-техническое оснащение для занятий в спортзале и на спортплощадке:

- перекладина гимнастическая (пристеночная);
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
- кегли;
- комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты);
- теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания;
- гранаты 500 и 700 г;
- секундомер;
- мат гимнастический;
- флажки: разметочные с опорой, стартовые;
- рулетка измерительная;
- набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических

качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей. В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видео слайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Список литературы

1. Положение о ВФСК ГТО.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб, пособие /Е.П.Врублевский.—3-е изд., испр. и доп. — М.:Спорт,2020. -240с.
- 3.М.Мирзоев; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).—Воронеж: Научная книга, 2020.—262с.
4. Романов, Н. С. Бегайте быстрее, дольше и без травм / Н. Романов при уч. К.Брунгардта; пер. с англ. М. Бобровой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 244с.
5. Рудин, М. В. Специальные упражнения легкоатлетов как основа спортивной тренировки: учеб. -метод. пособие / М. В. Рудин. — Брянск: РИО БГУ, 2020. -129с.
6. Калоша, А. И. Основы техники и методика обучения (метания мяча, гранаты, копья) / А. И. Калоша; Минобрнауки РФ, Брянский гос. университет им. акад.И. Г. Петровского, институт педагогики и психологии. — Брянск: РИО БГУ,2019.-104с.

Интернет-ресурсы

<http://минобрнауки.рф> – Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru—Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://school-collection.edu.ru>

<http://bmsi.ru> Библиотека международной спортивной информации

<http://www.rusathletics.com> Легкая атлетика России (электронный ресурс).URL;

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры (Электронный ресурс)

URL:<http://lib/sportedu.ru/press/>

<http://www.gto-normy.ru/category/normativnye-akty/>



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Дет. Л. 8
1880000
4400000
7100000



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И
НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, приг- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsg_gto



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Обязательные качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость





**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Оценочные качества, при ладные ладони и ушные
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скорость возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость





**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Обязательное качество, при ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость





**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Обязательные качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость