УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО СШ «Виктория»
Протокол № 1
от «12» 01 2026 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО СШ «Виктория»
_____ /Р.Н. Кабасакальян/
Приказ № 9 /ОД
от «12» 01 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Подготовка к сдаче норм «ГТО»»

Уровень программы: *ознакомительный*
Срок реализации программы: *8 недель__ (48 часов)* _____
Возрастная категория: *от 6 до 17 лет*
Состав группы: *до 20 человек*
Форма обучения: *очная*
Вид программ: *модифицированная*

Условия реализации программы: за счет бюджетных средств (социальный сертификат)
ID - номер программы в Навигаторе *64083*

Автор-составитель:
Сверчинская Наталия Владимировна -
инструктор-методист

г. Новороссийск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Нормативно-правовая база

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание планируемые результаты»……3

1. Пояснительная записка ……3

1.1. Цель программы……..7

1.2. Задачи программы……..7

1.3. Учебный плен……..8

1.4. Содержание учебного плана……..8

1.5. Планируемые результаты……..9

Раздел 2. «Комплекс организационно -педагогических условий, включающий формы аттестации……11

2.1. Календарный учебный график……...11

2.2. Раздел программы «Воспитание»……14

2.3. Условия реализации программы……16

2.4. Формы аттестации……17

2.5. Оценочные материалы……21

2.6. Методические материалы……26

Список используемой литературы……43

Приложение № **1** (Положение о проведении соревнований)……44

Нормативно-правовая база

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче норм «ГТО», направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ФЗ от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021);
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте РФ (протокол от 03.09.2018 № 10);
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей» (протокол от 19 сентября 2017г. № 66(7);
- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на 2021-2024 годы и на период до 2027 года;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 03.08.2018г. № 10);
- Приказ министерства просвещения РФ № 467 от 03.09.2019г «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении

профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403);

- распоряжения Правительства РФ от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Концепция организации воспитания обучающихся в Краснодарском крае на 2021-2025 годы 27.07.2021 № 2437;

- Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 24.08.2020 № 176-Р «О внедрении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г Министерство просвещения РФ;

- Устав учреждения, внутренние локальные нормативные документы.

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков.

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 по сути того же доработанного комплекса ГТО.

Направленность физкультурно-спортивная

Новизна

Ребенок способен, выполнять упражнения согласно возрастной ступени при правильной подготовке физических качеств согласно программе. Упражнения могут происходить в игровом формате, после чего переходим к конкретике и критериям оценивания. Игра создает прекрасные естественные условия для овладения программой, она помогает усвоению и повышению результативности.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего био-двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование и развитие физической силы и способностей.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что внедрение ВФСК «ГТО» в спортивные школы является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения. Данная программа призвана оказать помощь в подготовке обучающихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья обучающихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины. Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение детей и подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом для укрепления здоровья населения России. Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается и в разнообразии методов и приёмов обучения. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость;
- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм.
- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривления позвоночника, снижению возбудимости и раздражительности;

- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата;
- позволяет углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- создаёт положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО, мотивирует к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитывает нравственные и волевые качества, развивает психические процессы и свойства личности обучающихся.
- формирует умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний;
- воспитывает сознательное применение полученных знаний и умений в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Отличительные особенности

В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану).

В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм воздействия в образовательном процессе, использование сетевой формы реализации.

Сетевое взаимодействие способствует повышению доступности дополнительного образования для детей: увеличение охвата детей услугами дополнительного образования, привлечение к занятиям спором детей, по различным причинам не посещающих занятия вне школы. Позволяет совместно проводить соревнования и физкультурно-оздоровительные мероприятия с комитетом по спорту города Новороссийска, спортивным клубом «Патриот», выявляет одаренных в спорте обучающихся.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения, обучение одаренных детей и детей находящихся в трудных жизненных ситуациях.

Специфика образовательной программы по подготовке к сдаче норм «ГТО» заключается в том, что программа составлена с учётом возрастных психологических и индивидуальных особенностей детей от 7-16 лет.

Данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Социально-экономическое развитие региона

Программа направлена на социально-экономическое развитие муниципального образования и региона в целом, так как помимо потенциала улучшения физической активности, пропаганда спорта расширяет возможности молодежи, что может иметь положительные результаты в

социальном и эмоциональном развитии. Развитие физической культуры и спорта в регионе приводит к положительным эффектам в различных аспектах общественной жизни региона:
- укрепление здоровья населения, формирование привычек, способствующих сохранению здоровья, физической активности на протяжении всей жизни. Здоровая молодежь – это основа здорового общества.
- ускорение социальной интеграции молодежи. Спорт помогает молодежи интегрироваться в общество, способствует развитию социальных связей и командного духа. Он также может стать средством борьбы с социальной изоляцией и дискриминацией.
- повышение физической активности жителей города, края приводит к улучшению качества рабочей силы.
- формирование гражданственности и патриотизма. Спорт служит инструментом патриотического воспитания молодежи, формирования чувства гордости за свою страну и свой регион. Успехи спортсменов повышают престиж региона и страны в целом.

Адресат программы: реализация программы доступна для обучающихся от 7 до 16 лет, желающих подготовиться к сдаче норм ГТО, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы обучения – очная, допускается очно-дистанционная.

Режим занятий - Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 48 часов. Срок освоения общеразвивающей программы - 8 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность 90 мин.
- **состав группы** – постоянный
- **занятия** - групповые
- **виды занятий** – учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия

1.1.Цель программы

Цель программы: внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания обучающихся, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

1.2.Задачи программы:

Образовательные (предметные):
- углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развить основные физические качества.

Личностные:
-создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитать нравственные и волевые качества, развить психические процессы и свойства личности спортсменов.

Метопредметные:

- сформировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний;
- воспитать сознательное применение полученных знаний и умений в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг;
- сформировать потребности ведения здорового образа жизни.

1.3.Учебный план

Таблица № 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	2	2		Опрос
2	Двигательные умения и навыки	30	3	27	Тестирование
3	Спортивные и подвижные игры	14	2	12	Визуальный контроль
4	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	2	0,5	1.5	соревнование
	Итого часов	48	7,5	40,5	

1.4. Содержание учебного плана

Разделы и темы занятий

№ 1 Теория:

- Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.
- Физическая культура и спорт в России.
- Гигиенические знания и навыки
- Профилактика травматизма и заболеваемости
- Строение и функции организма человека

№ 2 Двигательные умения и навыки:

Теория (техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий; техника выполнения двигательных действий)

Развитие двигательных способностей

- Бег 60м
- Бег на 2000 (3000) м
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

- Прыжок в длину с разбега
- Прыжок в длину с места
- Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.
- Метание мяча 500 и 700 гр. на дальность

№ 3 Спортивные и подвижные игры

Теория (техника безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх; правила проведения игр)

Спортивные и подвижные игры
- Волейбол
- Баскетбол
- Ручной мяч
- Футбол

№ 4 Спортивно-массовые мероприятия

Теория (техника безопасности во время участия во внутришкольных соревнований; правила проведения внутришкольных соревнований;)
- соревнования.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся будет знать:
-понятие «комплекс ГТО» ,
- понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

Образовательные (предметные):
- углубят знания, расширят и закрепят арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях;
- разовьют основные физические качества;

Личностные:
- приобретут положительное отношение к комплексу ГТО, будут мотивированы к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- выработают нравственные и волевые качества, психические процессы и свойства личности спортсменов;

Метопредметные:
- сформируют умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний;
- научатся сознательно применять полученные знаний и умений в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитают привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформируют потребность ведения здорового образа жизни.

Обучающиеся буду владеть техникой:
- Бега на 100 м
- Прыжков в длину с разбега и в длину с места

- Подтягивания, отжимания
- Бега на 1 и на 2 км
- Метание мяча

При использовании дистанционных форм обучения в образовательном процессе используется опосредованное (на расстоянии) взаимодействие обучающихся и педагогических работников с помощью информационно-телекоммуникационных сетей осознанного подхода к физической деятельности, выполнять различные физические упражнения и разминку под руководством, осваивать технику и понятия нормативов.

В дистанционном формате для проведения онлайн-занятий (самостоятельная работа) использовать ссылки на учебные материалы указанные в Таблице № 5, № 5/1, 5/2. Занятия по дистанционному обучению будут проводиться по расписанию.

Обучение по индивидуальным учебно-тренировочным планам, обеспечивающим освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом образовательных потребностей конкретного обучающегося проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам и включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным учебно-тренировочным планам.

Обучение по индивидуальному учебному плану возможно:

-при пропуске обучающимся по уважительной причине значительной части программного материала, повлекшем отставание в освоении соответствующей образовательной программы. В этом случае индивидуальный учебный план содержит меры компенсирующего воздействия по базовым предметным областям, по которым у обучающегося идет отставание;

- если обучающийся имеет выдающиеся способности и (или) соответствующий уровень развития.

Срок, на который разрабатывается индивидуальный учебный план, зависит от причин перевода на обучение по индивидуальному учебному плану.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы

Таблица № 2

п/п	План	Факт	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1			Всероссийский комплекс «ГТО». Общие понятия. Нормативы по ступеням-изучение. Техника безопасности на занятиях по подготовке к сдачи норм ГТО. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	9.00-9.-45	Теоретические занятия	спортивный зал	опрос
2			**Знакомство с профессиями:** (организация и проведение для обучающихся экскурсий, дней профориентации, тематических бесед, встреч с представителями физкультурно-спортивных профессий и т.д.)	1	9.00-9.45	Теоретические занятия	Образовательные организации	опрос
3			Челночный бег 3*10	2	9.00-10.30	Учебно-тренировочные занятия	спортивный зал/ стадион	тестирование
4			Спортивные и подвижные игры	2	9.00-10.30	Учебно-тренировочные занятия	спортивный зал/ стадион	Визуальный контроль
5			Бег 30, 60, 100	2	9.00-10.30	Учебно	спортив	тестирова

			метров в зависимости от ступени.			- трениро вочные занятия	ный зал/ стадион	ние
6			Бег на выносливость 1000,2000 метров в зависимости от пола и ступени.	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	тестирова ние
7			Спортивные и подвижные игры	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	Визуальн ый контроль
8			Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	тестирова ние
9			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	тестирова ние
10			Спортивные и подвижные игры	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	Визуальн ый контроль
11			Подтягивание из виса на высокой перекладине.	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	тестирова ние
12			Прыжок в длину с места	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	тестирова ние
13			Спортивные и подвижные игры	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	Визуальн ый контроль
14			Метание мяча, гранаты в зависимости от ступени.	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	тестирова ние
15			Поднимание туловища из положения	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные	спортив ный зал/ стадион	тестирова ние

			лежа на спине.			занятия		
16			Спортивные и подвижные игры	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	Визуальн ый контроль
17			Наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	тестирова ние
18			Прыжок в длину с разбега.	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	тестирова ние
19			Спортивные и подвижные игры	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	Визуальн ый контроль
20			Бег по пересеченной местности без учета времени.	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	тестирова ние
21			Подтягивание из виса на высокой перекладине.	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	тестирова ние
22			Спортивные и подвижные игры	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	Визуальн ый контроль
23			Бег на выносливость 1000,2000 метров в зависимости от пола и ступени.	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	тестирова ние
24			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	9.00-10.30	Учебно - трениро вочные занятия	спортив ный зал/ стадион	тестирова ние
25			Соревнования «Я сдам нормы ГТО»	2	9.00-10.30	соревн ователь ная	спортив ный зал/ стадион	соревнова ние

2.2. Раздел программы «Воспитание»

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных обучающихся играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Психологическая подготовка обучающихся направлена на формирование положительных эмоций от проведенных занятий и создания благоприятных условий для усвоения учебного материала. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи физкультурно-спортивной подготовки и общего воспитания.

К методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 3

№ п/п	Направление события, мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
	1. Общественные мероприятия			
1.1	Праздники : «Праздник Силы, ловкости и воли!» «День физкультурника»	июль август		Привлечение детей к регулярным занятиям спортом
1.2	Памятные даты: День Защиты детей» День России	июнь, июнь,	Посещение спортивно-массовых мероприятий; лекции	Патриотическое воспитание
1.3	Теоретическая подготовка: Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	во время учебно-тренировочных занятий	Лекции; просмотр видеороликов	Патриотическое воспитание обучающихся

	государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.			
2. Руководство группой				
2.1	Проведение инструктажей по технике безопасности по время проведения учебно-тренировочных занятий, безопасности на дорогах, при пожаре, на воде, при возникновении ЧС.	Начало учебного года	лекции	Безопасность обучающихся, избежание травм
2.2	Работа с родителями или законными представителями Рекомендации родителям к формированию у детей привычки к здоровому образу жизни, по соблюдению Правил внутреннего распорядка обучающихся, соблюдение ТБ во время учебно - тренировочных занятий	ежемесячно	беседы	Ознакомление с первоочередными правилами
3. Физическая культура и спорт				
3.1	Участие в соревнованиях	По окончании обучения	соревнования	Мотивация обучающихся, стремление к высоким результатам
4. Экскурсии, экспедиции, походы				
4.1	Посещение учреждений культуры: - театр и кинотеатры города; - музеи; выставки;	ежемесячно	Посещение мероприятий	Расширение кругозора обучающихся
4.2	Экскурсионные поездки туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности. Однодневные походы по местам боевой славы: «Памяти героев Малоземельцев», «Партизанскими тропами» и др.	июнь-август	Экскурсионные поездки	Патриотическое воспитание
5. Работа с родителями				
5.1	Групповые родительские собрания	Начало	беседы	Подготовка к учебному году.

		учебного года		Ознакомление с планом работы
5.2	Индивидуальные консультации по вопросам воспитания детей.	ежемесячно	консультации	Профилактика
5.3	Посещение семей с целью проверки выявленных и поставленных на ВШУ детей, «неблагополучных семей»	ежемесячно	посещение	Контроль неблагополучных семей
5.4	Организация совместного посещения музеев, выставок, походов, экскурсий, кинотеатров	ежемесячно	экскурсии	Расширение кругозора обучающихся / совместная работа - ребенок-родитель

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для плодотворных учебно-тренировочных занятий необходимы:
- Стадион и спортивный зал соответствующий СаиПиН.

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

1. Гимнастические маты
2. Мячи
3. Скакалки
4. Канат
5. Гимнастическая стенка
6. Перекладины (низкая и высокая)

Методическое обеспечение программы

Основной учебно-методический комплекс, положенный Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к труду и обороне».

Он включает в себя:

- Нормативы согласно возрастной ступени,
- рабочая тетрадь,
- критерии оценивания,
- положение

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель обязан знать и руководствоваться в своей работе:
- Трудовой кодекс
- Закон РФ «Об образовании»
- Положение об учреждениях дополнительного образования
- Устав школы
- Теория и методику физического воспитания

Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.
Лекция, беседа, посещение соревнований.
Рассказ, просмотр аудио и видео материалов.
Опрос обучающегося, тестирование.
Контроль умений и навыков.
Внутришкольные итоговые соревнования «Я сдам нормы ГТО», Тестирование. Мониторинг.

Предлагаемые ниже формы и методы проведения обучения способствуют углублению и расширению знаний обучающихся.
1. Ознакомление с новой темой и проблемами, с ней связанными;
-объяснение;
-правильное выполнение норм;
-работа над ошибками;
2. Практическое применение
-обсуждение темы/проблемы в парах, группе;
-подводящие упражнения
-выполнение норм

Формы контроля и системы оценивания знаний

Оценивание результатов обучающихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Виды контроля

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всей программы обучения: вводная диагностика, текущий контроль и итоговая диагностика.

Вводная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявлений у обучающихся уровня усвоения учебного материала и определения индивидуальной траектории обучения.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме соревнований.

Необходимо проводить 1 раз в месяц оценку метапредметных результатов обучения, а также развитие личностного и нравственного потенциала обучающихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализ полученных данных

по каждому обучающемуся позволяет отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества обучающихся.

Формы контроля разработаны с учетом возрастных возможностей обучающихся:

1. Опрос по изученным нормативам – практикуются практически каждое занятие.
2. Итоговые соревнования для отслеживания качества освоения разделов программы, которые проводятся в форме прохождения спортивных станций, включающих в себя комплекс норм ГТО (таблицы № 4, № 4/1, № 4/2, № 4/3, № 4/4), согласно положению о проведении соревнований (Приложение №1).

«Я сдам нормы ГТО»:

Челночный бег 3*10

Бег 60м, 100м

Бег на 1000 (2000) м

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с места

Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.

Метание мяча 500 и 700 гр на дальность

3.Во время дистанционной формы работы для мониторинга обратной связи обучающиеся записывают выполнение упражнений на видео и отправляют тренеру-преподавателю в приложение VK мессенджер.

Контрольно-измерительные материалы во время **дистанционного обучения** могут состоять из практической и теоретической части.

Теоретическая часть может включать в себя:

Тестирование;

Анкетирование;

Онлайн-беседы;

Наблюдение;

Рефераты.

Теоретическая часть позволит проверить теоретические знания: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность и проч.

Практическая часть может включать в себя:

Педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.

Фото и видеоотчет. Пример: фото- и видеофиксация специально-подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также обучающиеся

могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить тренеру-преподавателю. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

Дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки.

Практическая часть позволит оценить эффективность занятий ФК и проверит умение выполнять нормативы физической подготовки и правильность выполнения упражнений.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка младшего школьного возраста

1. Знание основных правил проведения самостоятельного тренировочного занятия, приемов элементарного контроля своего физического состояния, дозировки, содержания и назначения простейших закаливающих процедур.
2. Умение самостоятельно провести утреннюю гимнастику, физкультпаузу, индивидуальное тренировочное занятие.
3. Владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений и действий.
4. Контроль освоения программы обучающимися, переведенными на обучение по **индивидуальному учебному плану**, осуществляется визуально в время учебно-тренировочных занятий и во время проведения итоговых соревнований для отслеживания качества освоения разделов программы, которые проводятся в форме прохождения спортивных станций, включающих в себя комплекс норм ГТО (таблицы № 4, № 4/1, № 4/2, № 4/3, № 4/4), согласно положению о проведении соревнований (Приложение №1).

2.5. Оценочные материалы
1 ступень 7-8 лет

Таблица № 4

	Виды испытаний	Девочки			Мальчики		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,9	10,7	9,7	10,4	10,1	9,2
	или бег на 30 м (сек.)	7,2	7	6,2	6,9	6,7	5,9
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)				2	3	4
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	4	5	11	5	6	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	5	11	7	9	17
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	135	115	120	140
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4

Оценочные материалы
2 ступень 9-10 лет

Таблица № 4/1

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17

Оценочные материалы
3 ступень 11-12 лет

Таблица № 4/2

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22

Оценочные материалы
4 ступень 13-15 лет

Таблица № 4/3

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

Оценочные материалы
5 ступень 16-17 лет

Таблица № 4/4

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Критерии оценки предметных результатов:

Оценка знаний, умений и навыков по разделам программы на учебно-тренировочных занятиях осуществляется по балльной системе (от 3 min до 5 max баллов). оптимальный уровень (5 баллов) - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, полное усвоение теоретического и практического материала, выполнение нормативов. допустимый уровень (4 балла) - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, усвоение теоретического и практического материала с частичной помощью педагога, выполнение нормативов. критический уровень (3 балла) - темп учебной деятельности ниже среднего, частичное усвоение теоретического и практического материала, через показ педагога, не выполнение нормативов.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений, тестов, нормативов.

Виды контроля:

Контроль во время учебно-тренировочных занятий проводится систематически:
- контроль педагога - по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым;
- взаимоконтроль обучающихся – целесообразен при проведении практических занятий, игр, итоговых занятий;
- самоконтроль (самооценка).

2.6. Методические материалы

Программный материал для теоретических занятий

Тема 1. Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.

История возникновения комплекса ГТО. Виды испытаний (тестов) ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития гражданина России в их подготовке к труду и защите Родины. Достижения Российских спортсменов.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение дыхания для жизнедеятельности

организма. Гигиенические требования к питанию. Режим питания. Режим дня спортсменов. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение зарядки в режиме спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Тема 3. Профилактика травматизма и заболеваемости

Инструктаж по мерам безопасности при занятиях беговыми упражнениями, во время спортивных игр, акробатических упражнений и выполнения само страховок. Профилактика травматизма и заболеваемости при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждения инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Тема 4. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы). Строение и функции органов дыхания, кровообращения, пищеварения, сердечно-сосудистой нервной системы. Влияние занятий спортом на обменные процессы, развития организма.

Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка

Для реализации поставленных задач в самообороне первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности занимающегося, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Напра-во!», «Налево!», «Кру-гом!», «Пол-оборота нале-во!». Ходьба с изменением направления «змейкой», «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Повороты в

движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении.

Общеразвивающие упражнения

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движение туловищем.

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном 34 суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стенку, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге, выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности - на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев - на гибкость и другие.

Бег на 60 м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 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 в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. 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.
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 (девочки).
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 в 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 выполнят с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)
Метание мяча 150г на дальность. Броски мяча в землю (перед собой) хлёстким 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.

Спортивные игры

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то же после приема мяча с подачи.
Баскетбол. Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом и изменением скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага. Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков. Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы.
Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывка), бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча, ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной), носком по неподвижному, катящемуся прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные.

Рекреационные упражнения

Каждое занятие сопровождается **Рекреационными упражнениями** (т.е. используются здоровье-сберегающие технологии). Кроме того на каждом занятии особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни учащихся.

Дыхательные упражнения:

- и.п. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;
- и.п. то же с набивным мячом;
- и.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;
- и.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

- потряхивание;
- встряхивание;
- похлопывание.

Упражнения на расслабление:

- и.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;
- и.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;
- и.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;
- и.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

3 Спортивное мероприятие - Внутришкольное соревнование.

Итоговые внутришкольные соревнования для отслеживания качества освоения разделов программы, которые проводятся в форме прохождения спортивных станций, включающих в себя комплекс норм ГТО.

Методические рекомендации

Организационно – методические основы программы

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и физическая подготовка.

Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении физических навыков может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

Основным вид проведения занятия является учебно-тренировочное занятие, где совершенствуется спортивные умения и навыки.

Игровое занятие

Совершенствование и проверка освоения умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

Учебное занятие

Основная форма, предусматривающая совершенствование учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

Учебно-игровое занятие для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

Учебно-тренировочное занятие

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники выполнения нормативов, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных задач.

Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

Занятие посвящается совершенствованию отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала. Предусматривается освоение упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности обучающегося (упражнения специальной направленности), и выполнение их в различных режимах.

Контрольное или соревновательное занятие

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня спортивной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности обучающихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

Приемы и методы

Технология – это набор приемов, обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных способов образовательной деятельности.
В учебно-воспитательном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированные, игровые технологии, как основные, и элементы здоровьесберегающих технологий, как вспомогательные.

В связи с тем, что программа предусматривает набор детей без предварительного отбора и с различной степенью подготовленности в обучении применяются личностно -ориентированные технологии, которые имеют:

- *разноуровневый подход* — ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного учащемуся;
- *дифференцированный подход* — выделение групп детей на основе смешанной дифференциации: по знаниям и способностям.
- *индивидуальный подход* — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- *субъектно-личностный подход* — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

Построение учебно-воспитательный процесса направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в данной программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм ребенка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

Элементы игровых технологий используются в занятиях, как правило, в заключительной части занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

Учебно-тренировочное занятие, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения. Основными принципам обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны. При проведении занятий по плаванию используются следующие принципы:

1. Принцип сознательности и активности

Учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения, как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала.

2. *Принцип наглядности*

Создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и т. п.

3. *Принцип систематичности*

Повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

4. Принцип динамичности

Этот принцип связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

5. *Принцип доступности и индивидуализации* Принцип связан с различным уровнем физической подготовленности учащихся.

Занятия строятся на:

- общефизической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.
- специальной подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специальные физические упражнения делятся на две группы:

1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость);

2) подводящие упражнения, способствующие совершенствованию техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества).

Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. Перед первым занятием следует обязательно объяснить учащимся правила техники безопасности.

На занятиях используются такие методы как:

Словесные методы – беседы, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действии и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники выполнения норматива, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только обучающиеся получили представление о способе выполнения в целом, они должны как можно больше выполнять упражнения. Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого обучающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) обучающийся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у обучающихся не создастся впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. Все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники.

Игровой метод – активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательный и игровой методы широко применяются на занятиях. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и

возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания учащийся все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) обучающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек; - проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма;

От возраста и физической подготовленности учащихся зависят дозировка и нагрузки, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Совершенствование учащихся проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося как личности, а также его способности. В связи с этим методика обучения строится на сочетании группового и индивидуального подхода к учащимся.

Методика проведения занятий предусматривает теоретическую подачу материала (словесные методы) с демонстрацией визуального ряда на интерактивной доске, а также практическую деятельность, являющуюся основой, необходимой для закрепления информации в виде выполнения норм согласно критериям сдаче норм «ГТО» (правильность выполнения упражнений, качество и результат).

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность и конкретные, четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание. Выбор методов и средств обучения, воспитания и способов организации, обучающихся на каждом учебно-тренировочном занятии связан, как правило, с решением триединой задачи: развитие, оздоровление и воспитание.

Поскольку учебно-тренировочное занятие и воспитание составляют единый педагогический процесс, то для тренера-преподавателя целью является не только достижение результатов, а так же воспитание моральных качеств. Каждый педагог хочет видеть своего спортсмена физически здоровым, духовно богатым и морально чистым. Успех зависит от

педагогического мастерства тренера-преподавателя, его целеустремленности, твердости убеждений. Обучающийся же должен прежде всего осмыслить изучаемое, ясно представить себе, на чем основано данное задание, понять его значение.

Наглядность обучения позволяет быстрее и точнее получить представление о данных двигательных действиях и тем самым облегчить их правильное воспроизведение.

Немаловажную роль в воспитании активности имеют задания, требующие самостоятельной работы. Они развивают самостоятельный подход к занятиям. Тренер-преподаватель должен следить, чтобы, изучаемый материал усваивался прочно. Прочные навыки приобретаются многократным повторением.

Воспитание воли может идти параллельно с развитием определенных физических качеств - силы, выносливости, смелости решительности, ловкости.

Каждое занятие - это звено системы занятий, проводимых педагогом в определенной последовательности и направленной на освоение учебного материала конкретных тем. Эти темы должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их обучающимися.

Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода. То есть необходимо учитывать состояние здоровья детей, физическое развития, двигательную подготовку, особенностей развития психических свойств и качеств, а также соблюдения гигиенических норм. Занятия проводятся либо в спортивном зале, либо на открытом воздухе в "ИФУ" (спортивная специальная форма), в зависимости от погоды и времени года.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной, которые имеют свои специфические задачи и соответствующее содержание. Вводная часть обеспечивает постепенное включение организма занимающегося в основную деятельность. Основная часть - самая большая по объему и значимости, способствует поддержанию уровня работоспособности в соответствии с поставленными задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма для последующих занятий или отдыха.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Постановка задач на занятие, создание благоприятного эмоционального настроя. В эту часть рекомендуется включать общие и специальные физические упражнения для подготовки костно-мышечного аппарата к работе в основной части.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. В ней предусмотрены ознакомление и изучение упражнений, а также развитие физических и морально - волевых качеств личности.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Она включает упражнения на восстановление дыхания, подведение итогов и задание на дом.

Каждое занятие требует специальной организации занимающихся. Кроме того, необходимо наиболее рационально расположить спортивное оборудование, которое готовится заранее в зависимости от поставленных задач на занятия. Достаточная плотность занятий - это показатель высокой двигательной активности учащихся. Однако, переход от одного вида движений к другому, повторяемость упражнений не должны влиять на их качество. Усвоение и закрепление программного материала зависит от возрастных особенностей и возможностей каждого ученика.

При проведении тренировочных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Таким образом, использование различных способов организации учащихся на занятиях зависит от поставленных задач, конкретных условий и физической подготовленности занимающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме: лекций с просмотром кино- и видеосюжетов, бесед, непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении занятий учитывается возраст учащихся, и материал излагается в доступной им форме.

Ссылки на учебные материалы для проведение дистанционного обучения

Дистанционное обучение бега на короткие дистанции.

Таблица № 5

Тема занятия	Ссылка на учебные материалы
«Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой»	https://rutube.ru/video/d238ca34fb66fa7e8c039939dfcbc540/?r=wd
Разминка (упражнения на растягивание мышц)	https://rutube.ru/video/3f6a633270521fd4230395786f62d1a6/?r=wd
СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (СБУ)	https://rutube.ru/video/5c6442409768d0c8e8e85298efd37743/?r=wd
Техника бега на короткие дистанции.	https://rutube.ru/video/db07f780d221f195c7876ba79832615d/?r=wd
Бег на короткие дистанции. Высокий старт	https://rutube.ru/video/70e4873b10b2bf66cb86ffeaed455d63/?r=
Бег на короткие дистанции. Низкий старт	https://rutube.ru/video/e084c729ada37f6f3994af464912cd65/?r=wd
Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения	https://rutube.ru/video/d85a2e86e7d2da81555cd824d3a40d46/?r=wd

Совершенствование техники бега в целом на короткие дистанции	https://rutube.ru/video/db07f780d221f195c7876ba79832615d/?r=wd
Комплекс ОФП и СБУ для бега	https://vk.com/video-149725861_456239105
Бег 30м –спринтерский бег	https://vk.com/video233303916_456239110
«История развития ВСК ГТО -лекция	http://sport.voschool.edusite.ru/p48aa1.html
Питание и распорядок дня юного легкоатлета - лекция	https://multiurok.ru/files/lieghkaia-atlietika-pitaniie-i-rasporiadok-dnia-li.html
Техника и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО- лекция	https://www.gto.ru/norms (нормативы)
Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе- лекция	https://www.sportmaster.ru/knowledgebase/sport/13/article/166/
Видеолекция: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями».	https://vk.com/video717493085_456239031
Комплексы упражнений для утренней зарядки - видеоурок	https://rutube.ru/video/0a35b18fd1b6716400408d326163ddaa/?r=wd
Физическая нагрузка и особенности её дозирования- лекция	https://vk.com/video618042493_456241598

Дистанционное обучение бега на средние дистанции.

Таблица № 5/1

Тема занятия	Ссылка на учебные материалы
«Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой»	https://vk.com/video-193860222_456239017
Разминка (упражнения на растягивание мышц)	https://vk.com/video-223436591_456239357
СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (СБУ)	https://vk.com/video-149725861_456239218
Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м	https://vk.com/video-193702672_456239080
Бег на 1000 м – техника выполнения	https://vk.com/video-193547484_456239338
Бег на длинные дистанции ГТО	https://vk.com/video-175499038_456239029
Смешанное передвижение до 1500 метров	https://vk.com/video-62089191_171428912
Упражнения для бегунов на средние и длинные дистанции	https://vk.com/video318797364_456239030
Развитие навыков бега на средние дистанции	https://vk.com/video775987732_456239156
Техника бега на средние дистанции – лекция	https://beguza.ru/beg-na-srednie-distancii/
Подготовка к бегу на средние дистанции –лекция	https://keeprun.ru/programs/programma-trenirovki-begunov-na-srednie-distancii.html
История бега на средние дистанции – лекция	https://atlox.ru/9-1-istoriya-bega-na-srednie-distancii.html
Основные правила соревнований в беге на средние дистанции –лекция	https://atlox.ru/9-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-srednie-distancii.html

Правила питания бегуна на средние дистанции – лекция	https://welcometorun.ru/pitanie-beguna-na-srednie-distantsii
Польза и правила утреннего бега – лекция	https://stolichki.ru/stati/polza-i-pravila-utrennego-bega
Оздоровительные процедуры, закаливание	https://infourok.ru/zakalivanie_i_ozdorovitelnye_procedury-327103.htm

Дистанционное обучение
«Общая физическая подготовка»: прыжки, метания, силовые и скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости.

Таблица № 5/2

Тема занятия	Ссылка на учебные материалы
Техника безопасности при подтягивании из виса на низкой и высокой перекладине.	https://ok.ru/spodo/topic/61556450970477
Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине.	https://vk.com/video-76633380_456239773
Техника выполнения подтягивания из виса на низкой перекладине.	https://vk.com/video-76633380_456239272
Подтягивание из виса на высокой перекладине (обучающий видеоролик)	https://vk.com/video-76633380_456239419
Подводящие 4 упражнения для подтягивания из виса	https://vk.com/video-29264344_456239089
Комплекс упражнений с гантелями .	https://vk.com/video544238408_456239284
Поднимание туловища из положения лежа -техника выполнения.	https://vk.com/video-164359359_456239089
Техника безопасности при метании мяча	https://poisk-ru.ru/s25882t21.html
Техника метания теннисного мяча в цель.	https://vk.com/video652929601_456239036
Техника метания мяча 150г	https://vk.com/video5353503_456239793
Ошибки при метании мяча.	https://vk.com/video38394250_456239031
Метание малого мяча на дальность с 3 шагов.	https://vk.com/video-193365047_456239037
Метание малого мяча на дальность с места.	https://vk.com/video49515207_456239266
Упражнения с гантелями.	https://vk.com/video-183390250_456239420
Техника безопасности при прыжках в длину с места.	https://vk.com/video16377548_456239569
Прыжок в длину с места.	https://vk.com/video-188788319_456239031
Прыжковые упражнения.	https://vk.com/video66602214_456239901
Тест на гибкость (наклон вперед).	https://vk.com/video-223436591_456239295
Домашний комплекс упражнений на растяжку.	https://vk.com/video-176350281_456239075

Факторы обеспечивающие восстановление работоспособности:

- правильное сочетание нагрузки и отдыха во время учебно-тренировочного занятия;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов двигательной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Общие требования к безопасности

К проведению учебно-тренировочных занятий единоборств допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой. Налажена правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий.

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:
- заниматься в спортивной одежде;
- заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера-преподавателя;
- соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается:
без разрешения тренера-преподавателя
- входить в зал;
- выполнять какие-либо технические действия;
- выходить из зала

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму;
2. Проверить санитарно-гигиеническое состояние места занятия;
3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время занятия;
5. Проверить состояние здоровья у занимающихся;

Требования безопасности во время занятий

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
2. Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя;
3. Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая интервалы, чтобы не было столкновений;
4. Соблюдать дисциплину во время занятий.

Список используемой литературы

Список литературы для тренеров-преподавателей

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002;
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
4. Локтев. С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Педагогическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017

Список литературы для обучающихся

1. Зелинченок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2010
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура , 2010
4. Никитушкин В.Г. теория и методика юношеского спорта: учебник.- М.: Физическая культура, 2010
5. Селуянов В.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции «ТВТ Дивизион», Москва, 2017
6. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов – прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
7. Травин, Ю.Г.Организация и методика занятий легкой атлетикой с детми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физическая культура и спорт, 2010

Список литературы для родителей

1. Зелинченок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2010
2. Селуянов В.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции «ТВТ Дивизион», Москва, 2017
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Интернет-ресурсы

1. https://infourok.ru/programma-po-podgotovke-detey-k-gto-608142.html
2. http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html
3. http:// www.gto.ru

Приложение 1

Утверждаю
МБУ ДО СШ «Виктория»
_____

_____20 ____года

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнования
«Я сдам нормы ГТО»
среди обучающихся 7-16 лет

Чтобы сильным стать и ловким
Всем нужна нам тренировка.
Всех зову до одного
К сдаче нормы ГТО

Общие положения

Настоящее положение является локальным нормативным актом МБУ ДО СШ «Виктория». Соревнования проводится на основании календарного плана МБУ ДО СШ «Виктория», в соответствии с правилами сдачи норм ГТО.

2. Цель проведения:

Создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

Задачи проведения:

1.1. Пропаганда здорового образа жизни, привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

1.2. Развитие физических качеств. Выявление сильнейших спортсменов.

1.3. Научить детей проявлять свои индивидуальные возможности, привить им стремление к физическому самосовершенствованию.

2. **Организаторы спортивного соревнования:**

2.1. Организация и проведение соревнований возлагаются на Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивную школу «Виктория» МО г. Новороссийск (далее МБУДО СШ «Виктория»).

2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию:

Главный судья соревнований: Ф.И.О. _____

Секретарь соревнований : Ф.И.О. _____

3. **Место и сроки проведения:**

3.1. Соревнования проводятся «___»_____20____ года в спортивном зале МБУДО СШ «Виктория» по адресу: г. Новороссийск, ул. Дзержинского, 126; на спортивной площадке по адресу: ул. Алексеева, 25.

4. **Требования к участникам и условия их допуска**

4.1. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся МБУДО СШ «Виктория» оздоровительных групп (ОГ) 7-16 лет, имеющие соответствующую подготовку и допуск врача.

4.2. К участию в соревновании допускается команда спортсменов, а также в составе команды - 1 тренер-преподаватель и 1 судья. Без судьи команда к участию в соревновании не допускается!

5. **Программа.**

Соревнования проводятся в один день:

5.1. Приезд с 8.00 - до 9.00, работа мандатной комиссии;

5.2. Заседание главной судейской коллегии с 09.00 - до 09.30;

5.3. Разминка участников соревнований с 09.30 - до 10.00;

5.4. Начало соревнований 10.00

5.5. Соревнования проводятся на спортивных станциях:

«Быстрота»; «Ловкость»; «Выносливость»; «Гибкость»; «Сила»; «Скорость и сила».

6. **Условия подведения итогов**

6.1. Победители и призеры соревнования определяются в соответствии с утвержденными оценочными тестами. Отчёт о соревнованиях на бумажном носителе представляется в Администрацию МБУДО СШ «Виктория» в течение трех дней со дня окончания спортивного соревнования.

7. **Награждение**

7.1 Победители и призеры соревнований в личном зачете награждаются грамотами.

8. **Условия финансирования**

8.1. МБУДО СШ «Виктория» выдает грамоты, приобретенные за счет привлеченных средств.

9. Заявки на участие

9.1 Подтверждение об участии в соревнованиях направлять за неделю до начала соревнований. В мандатную комиссию участники представляют:

- именную заявку установленного образца, заверенную врачом поликлиники по месту проживания и тренером-представителем;
- полис страхования от несчастного случая.

9.2 Предварительные заявки на участие присылать на электронную почту Секретаря соревнований viktoryanovoros@mail.ru .

Доп. контакты: тел. 61-96-41;71-22-53

Данное положение является официальным вызовом на соревнования. Оргкомитет.

ПРОТОКОЛ

Оценочные тесты уровня физической подготовленности учащихся для итоговых внутришкольных соревнований **(7-16 лет)**

Таблица№5

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Кол-во лет	Бег 30 /60 /100 м,с	Количество баллов	Челночный бег 3х10 м,с	Количество баллов	Прыжки в длину с места, см/ с разбега, см	Количество баллов	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с	Количество баллов	Наклон вперёд из положения сидя, см	Количество баллов	(М) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол. раз; (Д) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с упором ладони – колени)кол. раз	Количество баллов	Метание мяча, м	Количество баллов	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Количество баллов	Итого баллов
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			

Тренер-преподаватель _____/ _____/ Дата проведения _____

- Бронза соответствует 1 баллу
- Серебро - 2 баллам
- Золото - 3 баллам