

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 54 г. Томска**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАОУ СОШ № 54 г. Томска  
\_\_\_\_\_/С.М. Никульшин/  
Приказ от 13.09.2024 №146/1

**Дополнительная  
общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«5 шагов к ГТО»  
(по общей физической подготовке)**



Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Составитель: Копылова В.А.  
учитель физической культуры,  
высшей квалификационной категории

г. Томск – 2024

### Информационная карта программы

Название программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «5 шагов к ГТО»
Направленность	Физкультурно- спортивная
<b>Сведения об авторе (составителе)</b>	
ФИО	Копылова Валентина Анатольевна
Год рождения	1972
Образование	Высшее ТГПУ
Место работы	МАОУ СОШ № 54 г. Томска
Должность	Учитель физической культуры
Квалификационная категория	Высшая
Электронный адрес	<a href="mailto:kopylovavalentina72@mail.ru">kopylovavalentina72@mail.ru</a>
<b>Сведения о программе</b>	
1. Срок реализации	1 год
2. Возраст обучающихся	7- 17 лет
3. Тип программы	модифицированная
4. Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Общеобразовательная общеразвивающая
По уровню усвоения	Стартовая, базовая
По форме организации содержания и процесса педагогической. деятельности	Очная
5. Цель программы	Развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешно выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.
6. Учебные разделы (в соответствии с учебным планом)	Теоретический; Формирование двигательных умений и навыков; Подвижные и спортивные игры; Знания образовательно-познавательной направленности; Контрольно-физкультурные мероприятия.
7. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Формы организации деятельности: фронтальная, индивидуальная, групповая. <i>Словесные методы:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические методы:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного, игрового метода, метода круговой тренировки.
8. Формы мониторинга результативности	Тестирование уровня теоретических знаний, физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств.
9. Результативность реализации программы	Подготовка к участию сдачи норм ГТО. Участие в мероприятиях школы, города, области.
10. Дата утверждения и последней коррек-	Август 2024 г.

тировки	
11. Рецензенты	

### Нормативная база

- **Федеральный закон** Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- **Федеральный проект «Успех каждого ребенка»** (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
- **Стратегия развития воспитания в РФ** на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- **Письмо Минобрнауки России** от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»).
- **Приказ Министерства просвещения РФ** от 27. 07. 2022.г № **629** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года** / Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
- **Приказ Министерства просвещения РФ** от 30.09. 2020 № **533** "О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"
- **Приказ Минобрнауки 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 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 санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ** от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- **Рабочая программа воспитания** МАОУ СОШ №54 от 30.08.2024 , приказ №129
- **Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»** в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена Решением Коллегии Министерства просвещения РФ, протокол от 24.12. 2018 г. № ПК-1вн).
- **Приказ Министерства просвещения РФ** от 25.11.2019 года № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24 декабря 2018 года».
- **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего

общего образования) (воспитатель, учитель)"».

- **Распоряжение Департамента общего образования Томской области от 09.04.2020 № 287-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Томской области на 2020-2024 год.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «5 шагов к ГТО» модифицированная, имеет **физкультурно - спортивную направленность** (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий. и органично дополняет содержание программ основного общего образования. Уровень освоения программы – общекультурный (ознакомительный) уровень.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При составлении программы мы опирались на общенаучное положение, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немислимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Программа разработана для возрастных групп 7-8 лет, 9-10 лет, 11- 12 лет, 13-15 лет и 16-17 лет независимо от наличия у них специальных физических данных.

Набор учащихся свободный, вид группы разновозрастной, состав постоянный.

Срок реализации 1 год.

### **Актуальность программы.**

Особенностью МАОУ СОШ № 54 г. Томска является ее многонациональность, неоднородность состава учащихся: дети-инофоны, 11 национальностей, (115 человек/13%); дети из малоимущих семей (329 человек/36%). Реструктурирование методики работы в школе таким образом, чтобы она могла полностью отвечать разнообразным потребностям всех учеников, проживающих рядом со школой, сделало актуальным создание в школе целостной культурно-эстетической среды. Для успешного развития каждого ребенка, для повышения степени участия учеников в спортивной жизни школы и одновременно уменьшения уровня изолированности части учащихся от общешкольной жизни, была разработана программа «5 шагов к ГТО».

Сегодня здоровье подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем. Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Программа помогает формированию ценностных оснований для профессионального самоопределения и позитивной социализации обучающихся.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность в процессе занятий подготовиться успешно к выполнению нормативов ВФСК ГТО, заняться спортивными играми с «нуля» тем обучающимся, которые еще не начинали проходить раздел «спортивные игры» (волейбол, баскетбол, русская лапта), изучить много подвижных игр, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

#### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся от 7 до 17 лет, желающим заниматься двигательной активностью для выполнения нормативов комплекса ГТО.

*Младший школьный возраст (7-11 лет)* это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

*Подростковый возраст (12-15 лет)*, называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным.

*Юношеский школьный возраст (15-17 лет)*, или ранняя юность - это установление психологической независимости во всех сферах: в моральных суждениях, политических взглядах, поступках.

Для обучения принимаются все желающие. К подготовке и выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании медицинского осмотра в школе.

В группе могут заниматься 15 -20 человек.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебные недели.

Возрастная группа учащихся 7-8 лет – 1-2 класс

Объём часов -136 часов

(4 часа в неделю, 2 занятия по 2 часа)

1 год обучения. Возрастная группа учащихся 9-10 лет – 3-4 класс

Объём часов -136 часов

(4 часа в неделю, 2 занятия по 2 часа)

1 год обучения. Возрастная группа учащихся 11-12 лет – 5-6 класс

Объём часов -136 часов

(4 часа в неделю, 2 занятия по 2 часа)

1 год обучения. Возрастная группа учащихся 13-15 лет – 7-9 класс

Объём часов -136 часов

(4 часа в неделю, 2 занятия по 2 часа)

1 год обучения. Возрастная группа учащихся 16-17 лет – 10-11 класс

Объём часов -136 часов

(4 часа в неделю, 2 занятия по 2 часа)

Процесс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе построен с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов.

### **Формы организации занятий**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая

**Цель:** развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач:**

#### **обучающие:**

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания и комплексе ГТО; сформировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

**развивающие:**

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технично правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

**воспитательные:**

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекать к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

**НОРМОТИВЫ ГТО ПО СТУПЕНЯМ** <https://gto.ru/norms>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

	Количество часов				
Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля	
<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>		Входная диагностика уровня физической подготовленности
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>		
<b>1.1.</b> История развития и становления ГТО	1	1	-		Текущий контроль (теоретические тесты)
<b>1.2.</b> Развитие двигательных качеств и умений человека	1	1	-		Текущий контроль (теоретические тесты)
<b>2. Раздел Формирование двигательных умений и навыков</b>	<b>63</b>	<b>3</b>	<b>60</b>		
<b>2.1</b> Общефизические упражнения	6	0,5	5,5		Текущий контроль

2.2	Беговая подготовка	11	0,5	10,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	6	-	6	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.4	Техника метания	5	0,5	4,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.5	Техника прыжков	5	0,5	4,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.6	Упражнения на развитие гибкости	6	-	6	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.7	Упражнения на развитие силы	5	-	5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.8	Туристская подготовка (основные туристские навыки)	3	0,5	2,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
<b>3</b>	<b>Раздел Подвижные и спортивные игры</b>	<b>80</b>	<b>5,5</b>	<b>74,5</b>	
3.1	Подвижные подводящие игры (направленные на развитие физических качеств)	30	2	29	Участие в спортивных соревнованиях, спортивных праздниках
3.2	спортивные игр (волейбол, баскетбол, русская лапта)	50	3,5	46,5	Участие в спортивных соревнованиях
<b>4</b>	<b>Раздел Знания образовательно-познавательной направленности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
4.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	0,5	0,5	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
4.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	0,5	0,5	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
<b>5.</b>	<b>Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	<b>ИТОГО:</b>	<b>136</b>	<b>20</b>	<b>116</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА



## **Введение в общеобразовательную программу**

**Теория:** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

**Практика:** пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО.

## **1. РАЗДЕЛ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ**

### **Тема 1.1 История развития и становления ГТО**

**Теория:** История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

### **Тема 1.2. Развитие двигательных качеств и умений человека**

**Теория:** Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

## **2. РАЗДЕЛ ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

### **Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения**

**Теория.** Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей

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

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

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

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

### **Тема 2.2. Беговая подготовка**

**Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

**Практика.** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м —

бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд. /мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

**Смешанное передвижение на 1 км** (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

**Бег на 30 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

**Челночный бег 3X10 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

### Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

**Теория.** Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

**Практика.** Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

### Тема 2.4. Техника метания

**Теория.** Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

**Практика.** Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

### Тема 2.5. Техника прыжков

**Теория.** Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

**Практика.** Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки

на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

### **Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости**

**Теория.** Техника выполнения. Правила техники безопасности

#### **Практика.**

Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

### **Тема 2.7. Упражнения на развитие силы**

**Теория.** Правила техники безопасности. Техника выполнения.

**Практика.** Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).** Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

### **Тема 2.8. Туристическая подготовка**

**Теория.** Основы туристических навыков. Правила техники безопасности в туризме.

**Практика.** Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

## **3. РАЗДЕЛ ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Тема 3.1. Подвижные игры.**

**Теория.** Правила игр.

#### **Практика:**

Воспитание быстроты: «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Два капитана», «Вслед за мячом».

Воспитание силы: «Вертушка», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Эстафета с прыжками», «Бег раков», «Всадники», «Стенка на стенку», «Втяни в круг», «Сороконожки».

Воспитание выносливости: «Сумей догнать», «Гонки с выбыванием», «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Салки с мячом», «Круговая лапта», «Мини лапта», «Русская лапта».

Воспитание ловкости: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Вертуны», «Бег командами», «Разведчики и часовые», «Два мяча через сетку», «Салки», «Перестрелка», «Город – за городом», «Не давай мяч водящему», «Охотники», «Эстафета у стены», «Удочка». Метание малого теннисного мяча в цель, на дальность.

## Тема 3.2. Спортивные игры

**Теория: Правила игр. Техника безопасности при игре. Правила соревнований.** Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

### **ЛАПТА.**

#### **Практика:**

Удары по мячу

Стойки бьющего игрока, выбор места для удара по мячу. Способы держания биты одной и двумя руками.

**Удары битой с замаха:** сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками.

**Удары по лежащему и подброшенному мячу:** по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков; по силе: за среднюю линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию кона. Удары низколетящие, по высокой или отвесной траектории, свечки, срезки.

**Средства обучения.** Подводящие и имитационные упражнения. Удары ладонью, малой битой в школьной, вольной и беговой лапте. Подбрасывание мяча подающим игроком на разную высоту, с вращением и без него. Удар битой по подброшенному или отскочившему от земли мячу, от стены, с подброса другим игроком. Удары по мячу разными частями биты. Техника оставления биты после удара по мячу. Соревнования на правильное выполнение ударов по мячу. Упражнения по совершенствованию техники удара на силу и точность. Удары по мячу после оценки тактической расстановки водящей команды в учебно-тренировочных играх.

Ловля мяча

Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Ловля на грудь низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших от земли, со средней и высокой скоростью. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева.

**Средства обучения.** Подводящие и имитационные упражнения. Ловля мяча со своего подбрасывания, увеличивая, уменьшая или чередуя высоту подброса; с акцентом на амортизацию; летящего навстречу параллельно игроку; после броска о стену. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах, в движении: справа, слева при ходьбе и после остановок. Совершенствование ловли мяча с различных расстояний и в учебных играх. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах.

Передача мяча

Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу. Скрытые передачи.

**Средства обучения.** Подводящие и имитационные упражнения в парах, тройках и четверках, с одним и более мячами. Перемещения ходьбой, бегом, скачком. Стойки на полусогнутых в коленях ногах, с параллельным положением стоп, с опорой на впереди стоящую ногу. Передачи мяча партнеру: стоя на месте, после перемещений вперед, назад, вправо, влево; по силе: слабые, средние, сильные; на длинные, короткие и средние расстояния; по направлению передачи: прямые, диагональные, поперечные, ответные, выполняемые после перемещений в падении, лежа, сидя, сбоку, с разворота, из-за головы сверху, снизу с колена.

Перебежки

Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками. Маневрирование.

**Средства обучения.** Перебежки на 10–30 м с изменением скорости и направления. Ложные движения игрока при перебежках: после неожиданной остановки с последующим рывком в другом направлении. Обманное движение корпусом с шагом в одну сторону – уход в другую.

Осаливание

Броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку; из различных исходных положений: стоя на месте, после перемещения, в прыжке, в падении, с колена; по направлению: по ходу перебегающего, навстречу бегущему, во след убегающему, вдоль боковой линии, при подходе к линии города или кона. Осаливание игроков, бегущих группой по прямой, врассыпную, зигзагами, с внезапной остановкой, падением, наклоном или прогибанием туловища.

**Средства обучения.** Упражнения в метании мяча из положений стоя, с колена; с различных расстояний – 4–15 м; в игроков, совершающих условные перебежки: по прямой, зигзагами, с внезапными остановками, с падениями и т.д.

### **Специальная подготовка**

#### **Практика:**

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

- Подвижные игры с элементами техники игры в мини-лапту

Игры с прокатыванием теннисного мяча: «Догони мяч», «Поймай отскочивший мяч», «Метко в цель».

Игры с передачей теннисного мяча: «Мяч вдогонку», «Передай мяч», «Спиральбол».

Игры с подбрасыванием и ловлей *теннисного мяча*: «Перебрось мяч», «Успей поймать», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», «Мяч о стену», «Попади в круг», «Попади и поймай», «Поднебески», «Свечки».

Игры с отбиванием теннисного мяча лаптой: «С лаптой на точность», «В лапту в парах».

- Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сверху двумя руками, передачи мяча, подвешенного на растяжках, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера в различных направлениях на месте и после перемещения, передачи в парах.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Нижняя прямая подача, подача мяча неподвижного на руке, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии площадки, подача нижняя боковая.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжка вверх, толчком двух ног, с места 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

### **ВОЛЕЙБОЛ**

#### **Практика:**

Техника нападения

- Перемещения и стойки. Действия без мяча. стартовая стойка, основная стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

- Действия с мячом. Передачи мяча сверху двумя руками; отскочившего от стены мяча; после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером – на месте и после перемещения.

- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжка вверх, толчком двух ног: с места 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок, стартовая стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом, вперед, боком вперед. Остановка шагом.

- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены мяча, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером - на месте и после перемещения.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи: выбор места для второй передачи и в зоне 3.

- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зоны 3.

- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 3.

- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

## **БАСКЕТБОЛ**

### **Практика**

#### **Техническо-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка - это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей. Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения.

«Тактика» - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: *техника нападения* и *техника защиты*. В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора и противодействия.

*Основа техники баскетбола* - передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.

*Техника владения мячом* включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

*Передача мяча* - прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации - расстояние, расположение партнера, характер противодействия.

*Ведение* - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

*Бросок мяча в корзину* - венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение.

Тактику принято делить на *тактику нападения* и *тактику защиты* с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств в короткий промежуток времени приблизиться к корзине и завершить атаку броском по цели. По своему характеру все действия нападения подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

*Тактика игры в защите.*

Индивидуальные тактические действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину.

Командные действия: при любой системе защиты необходимо активно вступать в борьбу с нападающей командой, разрушать планы нападающих, не давать подготовиться к атаке корзины, и сделать бросок.

Система, в которой каждому игроку поручается опекать определенного соперника, называется системой личной защиты. Ее ценность состоит: воспитывает чувство личной ответственности, дает возможность распределить игроков в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника.

Зонная защита требует много времени для изучения и применяется с более подготовленными игроками.

Сам процесс обучения технике и тактике необходимо вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации. Нельзя обучать основам тактики, если ученики слабо подготовлены физически.

#### **4. РАЗДЕЛ. ЗНАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

##### **Тема 4.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений**

**Теория:** Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

##### **Тема 4.2. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями**

**Теория:** Знакомство с основными разделами страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь.

**Практика.** Содержание аптечки первой медицинской помощи.

#### **5. РАЗДЕЛ. КОНТРОЛЬНО - ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**Теория:** Содержание нормативов выполнения тестов комплекса

**Практика:** Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Образовательные результаты**

- повышение уровня теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- развитие основных физических способностей (качества);
- получение основных знаний о комплексе ГТО;
- формирование умений проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, формирование мотивации к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

### **Результаты в формировании двигательных действий**

- развитие умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развитие познавательных, эмоциональных и волевых качеств учащегося;
- развитие общих координационных способностей (обучен основам техник прыжков, метания, бега);
- развитие основных физических способностей учащихся, повышение функциональных возможностей их организма;
- развитие скорости реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

### **Результаты в воспитании**

- проведение работы по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлечение к участию в массовых патриотических и физкультурно- спортивных мероприятиях;
- формирование привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни.

## **РАЗДЕЛ 2. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Организационно-педагогические условия**

#### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 34

Формирование групп и начало занятий групп – со 2 сентября 2024 г., окончание занятий – 26 мая 2025 г.

### **2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Учебный период	Количество учебных недель	Дата начала учебного периода	Продолжительность каникул	Каникулы: организация деятельности по отдельному расписанию и плану
1 полугодие	16 учебных недель	01 сентября	26.10.2024 - 04.11.2024 28.12.2024 - 07.01.2025	По решению администрации школы
2 полугодие	18 учебных недель	09 января	22.03.2025 - 31.03.2025 26.05.2025 - 31.08.2025	

Продолжительность учебного года – с 01.09.2024 по 25.05.2025 г.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

*Материально-технический ресурс:*

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;



- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- маты гимнастические;
- коврики туристические;
- скакалки;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- игровая форма, жилетки разного цвета
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

#### *Организационный ресурс:*

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

#### *Информационно-методический ресурс:*

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале, и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

#### Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадках);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

#### Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

## **Методическое обеспечение программы**

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета;
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

## **Формы аттестации**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, 2000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища, метание мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Тестирование по выполнению нормативов должно проводиться в процессе тренировки на заключительном занятии раздела.

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.

3. Текущий контроль - тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

## **Оценочные материалы**

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

## **Итоговая аттестация**

Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.

- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- Фестиваль спортивных достижений (выполнение нормативов комплекса ГТО).

## Методическое обеспечение

### Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- обучение в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

### *Для реализации программы используются следующие методы:*

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

### *Педагогические методы*

**Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

**Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

### *Методы физической подготовки*

**Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - **непрерывных и интервальных**.

**Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно разнообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

**Интервальные методы тренировки** (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

**Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

#### Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в общеобразовательную программу	Образовательно-тренировочное.	Словесные: рассказ, беседа, Практические: пробные учебные занятия, направленные на выполнение нормативов комплекса ГТО	Видеоматериал, иллюстрации.	Учебный кабинет.	Тестирование уровня теоретических знаний.
Теоретический раздел.	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия.	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Видеопоказ.	Видеоматериал, иллюстрации.	Учебный кабинет	Тестирование уровня теоретических знаний
Формирование двигательных умений и навыков.	Образовательно-тренировочное.	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: использование повторного, интервального, дифференцированного и, сорев-	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических ка-

		новательного метода, метода круговой тренировки.			честв.
Общезначительные упражнения.	Образовательное-тренировочное.	Словесные: рассказ, беседа, объяснение. Практические: использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств.
Беговая подготовка.	Образовательное-тренировочное.	Словесные: рассказ, беседа, объяснение. Практические: использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств.
Техника метаний.	Образовательное-тренировочное.	Словесные: рассказ, беседа, объяснение. Практические: использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств.
Техника прыжков.	Образовательное-тренировочное.	Словесные: рассказ, беседа, объяснение. Практические: использование повторного, интервального, дифференцированного и, сорев-	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств.

		новательного метода, метода круговой тренировки.			честв.
Упражнения на развитие гибкости.	Образовательно-тренировочное.	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств.
Упражнения на развитие силы.	Образовательно-тренировочное.	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь .	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств.
Туристическая подготовка (основные туристические навыки).	Образовательно-тренировочное.	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, туристическая тропа, туристическая трасса.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств.
Подвижные и спортивные игры.	Образовательно-тренировочное.	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: использование повторного, игрового и соревновательного метода.	Спортивный инвентарь.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь.	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях..
Основы контроля и самоконтроля в процессе вы-	Образовательно-тренировочное.	Словесные: рассказ, беседа, пояснение.	Раздаточный материал по направлению развития	Оборудованный спортивный зал, спортивный	Тестирование уровня теоретических знаний.

полнения физических упражнений.			двигательных качеств и контролю физической нагрузки.	инвентарь.	
<b>Основы техники безопасности в процессе выполнения физических упражнений.</b>	Объяснение, практическое занятие.	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Раздаточный материал по технике безопасности при выполнении физических упражнений.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь .	Тестирование уровня теоретических знаний.
<b>Контрольно-физкультурные мероприятия (итоговая аттестация).</b>	Образовательное-тренировочное. Соревновательное.	Организация и проведение спортивных соревнований, Фестивалей, организация выполнения нормативов комплекса ГТО.	Методические рекомендации по проведению соревнований. Методические рекомендации по выполнению нормативов комплекса ГТО.	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион.	Результаты спортивных соревнований.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### Для педагога

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.
2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.
3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 20303.
4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

#### Для детей

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.

4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010
8. Пьянзина А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Список интернет-ресурсов: [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятий	К-во ча- сов	Дата	
			плана	факт
1	ТБ при занятиях. Введение в предмет. История развития и становления ГТО.	2		
2	Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки».	2		
3	Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Упражнения для рук и плечевого пояса. Подвижная игра «Меткий снайпер»	2		
4	<b>Сведения о строении и функциях организма человека. Общеразвивающие упражнения. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Подвижная игра «Вышибалы»</b>	2		
5	Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Подвижная игра «Вышибалы»	2		
6	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).	2		
7	Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Общезначительные упражнения. Бег 1500 м «по раскладке»	2		



8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10. Эстафеты с мячами	2		
9	Беговая подготовка. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров»	2		
10	Техника метания. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска. Правила игры в баскетбол. УТ игра.	2		
11	Общеразвивающие упр. Техника метания. УТ игра баскетбол	2		
12	Упражнения для рук и плечевого пояса. Техника метания. У.Т игра баскетбол	2		
13	Общездоровьесберегающие упражнения. Беговая подготовка.	2		
14	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств .У.Т. игра баскетбол.	2		
15	Техника метания. Упражнения на развитие силы. У.Т. игра баскетбол.	2		
16	Упражнения на развитие гибкости. У.Т. игра баскетбол.	2		
17	ТБ при занятиях. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств. Упражнения на развитие гибкости.	2		
18	Общездоровьесберегающие упражнения. Подвижные подводящие игры.	2		
19	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные подводящие игры.	2		
20	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. У.Т. игра волейбол.	2		
21	Техника прыжков. У.Т. игра баскетбол.	2		
22	Техника прыжков. У.Т. игра волейбол.	2		
23	Упражнения на развитие гибкости. Полоса препятствий.	2		
24	Упражнения на развитие гибкости. У.Т. игра баскетбол.	2		
25	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений .Упражнения на развитие силы.	2		
26	Упражнения на развитие силы. Подвижные подводящие игры.	2		
27	Общездоровьесберегающие упражнения. Беговая подготовка.	2		
28	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10. Эстафеты с мячами	2		
29	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. У.Т. игра баскетбол.	2		

30	Общефизические упражнения. У.Т. игра волейбол.	2		
31	Беговая подготовка. У.Т. игра волейбол.	2		
32	ТБ при занятиях. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств. Упражнения для всех групп мышц.	2		
33	Беговая подготовка. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом.	2		
34	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. У.т игра баскетбол.	2		
35	Беговая подготовка. Смешанный бег 100 м. х 100м.	2		
36	Техника прыжков. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» У.т игра баскетбол.	2		
37	Техника прыжков. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. У.т игра волейбол.	2		
38	Упражнения на развитие гибкости. Техника выполнения. Правила техники безопасности. У.т игра баскетбол.	2		
39	Упражнения на развитие гибкости. У.т игра баскетбол.	2		
40	Упражнения на развитие силы. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). У.т игра баскетбол.	2		
41	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. У.т игра волейбол.	2		
42	Упражнения на развитие силы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Отжимание от скамейки 10 х10 раз (девочки) У.т игра волейбол.	2		
43	У.т. игра баскетбол. Упр. на развитие техники владения мячом, ловля, передачи броски.	2		
44	У.т. игра баскетбол. Упр. на развитие техники броска в корзину.	2		
45	У.т. игра баскетбол. Упр. на развитие техники игры в защите.	2		
46	Перемещения и стойки. Действия без мяча. стартовая стойка, основная стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом. У.т игра волейбол.	2		
47	Действия с мячом. Передачи мяча сверху двумя руками; отскочившего от стены мяча; после броска через сетку; от нижней подачи. У.т игра волейбол.	2		
48	Действия с мячом. Передачи мяча снизу двумя	2		

	руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером – на месте и после перемещения. У.т игра волейбол.			
49	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. У.т игра волейбол.	2		
50	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. У.т игра волейбол.	2		
51	ТБ при занятиях. Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок, стартовая стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом, вперед, боком вперед. Остановка шагом. У.т игра волейбол	2		
52	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи: выбор места для второй передачи и в зоне 3. У.т игра волейбол.	2		
53	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зоны 3. У.т игра волейбол.	2		
54	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. У.т игра волейбол	2		
55	Отработка ведения мяча в баскетболе. У.т игра баскетбол.	2		
56	Отработка передачи мяча из разных положений. У.т игра баскетбол.	2		
57	Отработка бросков в корзину. У.т игра баскетбол.	2		
58	Индивидуальные тактические действия. У.т игра баскетбол.	2		
59	Взаимодействие 2, 3 игроков в защите и нападении. У.т игра баскетбол.	2		
60	Лапта. Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Упр. На развитие скорости.	2		
61	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов. Прямой удар, удар «Свеча», боковой удар. Упр. на развитие скоростно-силовых качеств. У.т игра лапта.	2		
62	Совершенствование ловли мяча с различных расстояний и в учебных играх. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах. У.т игра лапта.	2		
63	Перемещения ходьбой, бегом, скачком. Стойки на полусогнутых в коленях ногах, с параллельным положением стоп, с опорой на впереди стоящую	2		

	ногу. Передачи мяча партнеру. У.т игра лапта.			
64	Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками. Маневрирование. У.т игра лапта	2		
65	Перебежки на 10–30 м с изменением скорости и направления. Ложные движения игрока при перебежках. У.т игра лапта.	2		
66	Осаливание, броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку; из различных исходных положений. У.т игра лапта.	2		
67	Осаливание игроков, бегущих группой по прямой, врасыпную, зигзагами, с внезапной остановкой, падением, наклоном или прогибанием туловища. Упр. На развитие выносливости. У.т игра лапта.	2		
68	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упр. на развитие выносливости. У.т игра лапта.	2		
	Всего часов: 136			

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Анкета «Выявление отношения к занятиям физической культурой и спортом»

##### 1. Знаете ли Вы, что такое комплекс ГТО?

1. Да, знаю.
2. Нет, не знаю.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Ваш вариант ответа.

##### 2. Заинтересованы ли Вы в получении информации о комплексе ГТО?

1. Да, заинтересован.
2. Нет, не заинтересован.
3. Затрудняюсь ответить.

##### 3. На Ваш взгляд, что Вас сдерживает от подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО?

1. Ничего не сдерживает, активно готовлюсь.
2. Отсутствие свободного времени.
3. Неудобное расположение спортивного зала.
4. Плохое состояние здоровья.
5. Нет способностей, физических данных.
6. Не знаю с чего начать, нет информации о местах и условиях подготовки.
7. Нет доступной информации о подходящей мне системе упражнений.
8. На данный момент мне это не нужно.
9. Ваш вариант ответа.

##### 4. Что побудило бы Вас начать подготовку к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО?

1. Материальное стимулирование.
2. Моральное стимулирование.
3. Стремление улучшить здоровье.
4. Стремление улучшить телосложение.
5. Стремление развить силу, выносливость, ловкость и другие физические качества.
6. Стремление испытать себя.
7. Стремление поддержать работоспособность.
8. Стремление достигнуть определенных спортивных результатов.
9. Стремление получить знак ГТО.

##### 5. Если Вам создать условия, Вы бы начали подготовку к выполнению комплекса ГТО?

1. Да, стал(а) бы готовиться.
2. Нет, мне это не интересно.
3. Я уже выполнил(а) нормативы комплекса ГТО.
4. Я уже готовлюсь.
5. Думаю, все останется по-прежнему, каждый готовится как может.
6. Ваш вариант ответа.

##### 6. Физическая культура и спорт для Вас—это:

1. Единственный способ быть в форме.
2. Ничего! Пустые звуки.
3. Очень редкие занятия (как правило, по принуждению).
4. Путь к самореализации.
5. Свой вариант ответа.

##### 7. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом в свободное время?

1. Регулярно посещаю занятия в спортивных секциях.
2. Регулярно занимаюсь самостоятельно.
3. Лишь иногда.
4. Уделяю минимум своей физической подготовке.
5. Свой вариант ответа.

**8. Делаете ли Вы зарядку по утрам?**

1. Да.
2. Нет.

**9. Какое отношение в Вашей семье к занятиям физической культурой и спортом?**

1. Положительное.
2. Отрицательное.
3. Нейтральное.
4. Трудно сказать.
5. Свой вариант ответа.

**10. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой и спортом?**

1. 1-2
2. 3-4
3. 5-6
4. Каждый день.
5. Не занимаюсь.

**11. Сколько часов в день Вы уделяете занятию физической культурой и спортом?**

1. 30 мин-1 час.
  2. 1-2 часа.
  3. Более 2 часов.
12. Вы предпочитаете заниматься?
1. Один (одна).
  2. С друзьями.
  3. В спортивной секции.
  4. Мне всё равно.

**13. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности Вы предпочитаете?**

1. Летние виды спорта.
2. Зимние виды спорта.
3. И летние, и зимние.
4. Ни те, ни другие.
5. Различные системы физических упражнений.
6. Свой вариант ответа.

**14. Где Вы предпочитаете заниматься?**

1. В спортзале.
2. В фитнес-клубе.
3. Дома.
4. На природе.
5. Свой вариант.

**15. Если ли в вашей школе условия для занятий физической культурой и спортом и подготовке к выполнению видов испытаний комплекса ГТО?**

1. Есть.
2. Нет.
3. Не знаю, не интересовался.
4. Затрудняюсь ответить.

**16. Проводятся ли в Вашей школе физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия?**

1. Да, регулярно.
2. Редко, как правило, по футболу.

3. Не проводится.
4. Затрудняюсь ответить.

## Приложение 2.

### Анкета. Мотивация учащихся к занятиям физической культуры.

Инструкция. Анкета заполняется анонимно.

Учащийся должен высказать свое отношение к предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале:

- «1» - не согласен совсем;
- «2» - мне безразлично;
- «3» - согласен частично;
- «4» - скорее да, чем нет;
- «5» - согласен полностью

№ п/п	Утверждение	Оценка
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье	
2	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость	
3	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	
4	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку	
5	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	
6	В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми	
7	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	
8	Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул	
9	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	
10	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	
11	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия – физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час – должны содержать разные игры и развлечения	
12	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно	
13	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой	
14	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие	
15	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно	
16	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	
17	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями	
18	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физиче-	

	скими упражнениями	
19	Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать	
20	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	
21	Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие	
22	На соревнованиях мне нужна только победа	
23	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие	
24	Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества	
25	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	
26	Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями	
27	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья	
28	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка	
29	Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым	

**Итоговый коэффициент** мотивации группы учащихся класса к занятиям физической культурой **вычисляется** следующей **формуле: (сумма баллов, набранных всеми детьми)/(количество учащихся).**

Качественный анализ данных анкетирования (определение ведущего мотива) можно проводить, используя таблицу по следующему образцу.

### Приложение №3

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) проводится в соревновательной обстановке в центрах тестирования. На этапах подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.



**Челночный бег** проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

**Бег на короткие дистанции** проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

**Бег на выносливость** проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

**Смешанное передвижение** состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

**Прыжок в длину с места** толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

**Прыжок в длину с разбега** выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

**Рывок гири.** Для тестирования используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

**Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу,** может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

б) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Поднимание туловища из положения лежа** выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами** выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

**Для метания теннисного мяча в цель** используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

**Метание спортивного снаряда.** Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II – IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V – VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- Заступ за линию метания;
- Снаряд не попал в «коридор»;
- Попытка выполнена без разрешения судьи.

**Плавание.** Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания –

*произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.*

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

*Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км. Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).*

*Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км*

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

*Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия*

Стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

*Туристский поход с проверкой туристских навыков*

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII – IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV – V, VII ступеней – 10 км, VI ступени – 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

## Приложение №4

### **Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.**

**В спортивном зале:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

**Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий.

3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Во время учебно –тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идёт игра.
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идёт игра, не разрешается выбегать на поле всячески мешать играющим.
8. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

### **Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья и спорта:**

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.
5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

### **Техника безопасности при занятиях на стадионе**

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

#### **- техника безопасности при беге:**

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять;
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;
4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

#### **- техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды:**

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;
2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;
3. При прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны;
4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;
5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.