

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОМАКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ СОКОЛОВСКОГО ВАСИЛИЯ ПЕТРОВИЧА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО

педагогическим советом

Протокол № 12

от «22» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

[подпись] Г.Ю. Герасимова

«22» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

[подпись] Л.А. Бук

Приказ № 30

от «22» 08 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВФСК ГТО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: – 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Составитель:

Аскар Аскар Зарипович,

педагог дополнительного образования

с. Красный Мак,
2024 г.

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая основа программы:

Основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей «ВФСК «ГТО» является следующая нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
14. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
15. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

16. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 методические рекомендации «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» «Об образовании в Республике Крым»: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015;
 17. Уставом и нормативными локальными актами МБОУ «Красномакская СОШ имени Соколовского В.П.».
 18. Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ «Красномакская СОШ имени Соколовского В.П.».
- Направленность программы:** физкультурно- спортивная.

Актуальность программы

«ВФСК «ГТО» обусловлена тем, что в настоящее время развитие ГТО в России получило невиданный размах. Популярность ГТО объясняется простотой, доступностью, благотворным влиянием на здоровье учащихся.

Тренировочные занятия способствуют улучшению спортивных качеств, силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. ГТО в нашей стране давно завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Новизна программы Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в спортивном зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Отличительные особенности программы «Готов к труду и обороне» (ГТО), это программа физкультурной подготовки, направленной на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлась основой системы физического воспитания и призванная способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе (СССР). Как известно, Советский комплекс ГТО, начиная свою историю с 1931 года, неоднократно претерпевал изменения. Многие связывают это с неточностями в нормативно-правовой базе. Однако, в быстро меняющихся политических условиях того времени, необходимо было увеличивать массу занимающихся физическим воспитанием, за счет увеличения возрастных границ. Поэтому программы физического воспитания меняются, но патриотическое воспитание и военно-прикладные составляющие этих программ имеют большое значение. Что же послужило причиной возрождения комплекса ГТО в нашей стране? По-видимому, вовсе не указ Президента (№172 от 24.04.14г.), а значимость, подчеркнутая В.В. Путиным: «...возвращения к сдаче новых нормативов комплекса ГТО, это подъем системы физического воспитания на качественно новый уровень, учитывающий изменившуюся политическую ситуацию и условия жизнедеятельности населения». Иными словами, повторились Советские условия для создания массовой программы физкультурной подготовки населения. Тем не менее, эти комплексы ГТО обладают рядом отличительных особенностей.

1) Количество возрастных ступеней в современном комплексе на 6 больше (11 ступеней от 6-70 и более лет).

2) Добавляется 3 уровень сложности, «бронзовый знак».

3) Знак «Отличия» выдается за выполнение определенного числа нормативов на высоком уровне (в СССР необходимо было показывать высокие результаты в течение ряда лет).

- 4) До сдачи нормативов допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (применительно учебных заведений, обсуждается допуск при положительной оценке по физической культуре).
- 5) Нормы ГТО будут адаптированы для лиц с ограниченными возможностями.
- 6) Планируется достигать мотивационную составляющую за счет повышения баллов ЕГЭ (единый государственный экзамен в 11 классах), заработной платы и льгот.
- 7) Нормативы нового комплекса ГТО в ряде случаев
- 8) Отменилось правило: «Не сдав ГТО, спортивный разряд не присвоят».
- 9) Один из основных принципов нового комплекса ГТО- добровольность и доступность.
- 10) Организация и прием нормативов по-прежнему отводится ДОСААФ (добровольное общество содействия армии, авиации и флоту).
- 11) Планируется использовать не больше 20-22 программ ГТО. Регионы РФ вправе выбрать одну из программ (33 программы действовало в СССР).
- 12) Минобразования РФ не поддерживает целенаправленную подготовку школьников к сдаче норм комплекса ГТО.
- 13) Откроются спортивные базы для тестирования физической подготовленности.
- 14) Подсчет результатов будет осуществляться автоматизированной информационной системой (АИС ГТО). В заключение необходимо отметить, что восстановление комплекса ГТО - определенно событие государственного значения, которое отразится на сохранении и укреплении здоровья населения, подготовке к будущей деятельности в различных областях народного хозяйства и к службе в рядах Вооруженных Сил России.

Педагогическая целесообразность занятия по программе «ВФСК «ГТО» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, воля, ловкость.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на учащихся 7 - 17 лет не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физкультурой и физическим нагрузкам. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки.. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

В программе в строгом соответствии с возрастными, двигательными и интеллектуальными возможностями представлен комплекс занятий с элементами силовой тренировки. Реализация программы обеспечивает решение нескольких специальных задач, корректирует имеющиеся двигательные особенности занимающихся, расширяет диапазон их двигательного опыта, развивает силовые способности и другие физические качества. При реализации данной программы учитываются возрастные, индивидуально-психологические особенности обучающихся, делается опора на интересам (содержание программы и формы занятий выстраиваются педагогом таким образом, чтобы развить и закрепить естественный интерес детей к данному виду спорта), систематичность и последовательность, развитие сотрудничества, выстраивание в группе партнерских отношений, наставничество старших детей над младшими.

Объём и срок освоения программы. Программа рассчитана на учебный год обучения, 36 учебных недель, 6 часов в неделю, 218 часов.

Уровень программы – стартовый.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса - группа разновозрастная , состав группы постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Понедельник, среда, пятница 13:00 - 15:00.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создать условия для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности пауэрлифтингом.

Для достижения поставленных целей ставятся следующие задачи:

Образовательные

обучить учащихся техническим методам выполнения норматива ГТО; дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия; дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – физкультурно-спортивного направления; обучить учащихся технически выполнения норматива ГТО; сформировать знания по анатомии, физиологии и гигиене (строение и функции мышц, режим дня, питание спортсмена); дать учащимся таблицу выполнения норматива ВФСК «ГТО» прививать интерес к физической культуре, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом; обучить основным приемам выполнения упражнений, научить технически правильно их выполнять; научить правильному дыханию.

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Личностные:

Развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата; развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости; обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;

формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема; воспитывать чувство потребности в спорте; формировать умение работать в команде, быть частью коллектива.

Воспитательные:

Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

воспитывать дисциплинированность; способствовать снятию стрессов и раздражительности; способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; воспитание высоких моральных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности; воспитания у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; формирование знаний, умений и навыков для самосовершенствования; повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении детей и подростков, занимающихся в объединении.

1.3 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса спортсменов. Решение воспитательные задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них сознания, нравственных чувств, воли и характера. Личность и индивидуальные особенности у юных спортсменов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера-преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должны соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Для тренеров-преподавателей важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств спортсменов. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание

высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая, представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Задачи:

Воспитание волевых качеств - активности, целеустремленности, настойчивости, организованности, требовательности к себе, стойкости, инициативности и самостоятельности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, упорство в достижении цели, выдержка и самообладание;

Воспитание спортивного трудолюбия - выполнения больших объемов интенсивных тренировочных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии гигиены и других, смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом.

Формирование нравственных качеств:

воспитание у учащихся стремления к честному противоборству, уважению соперников, внимание к замечаниям старших, проявление культуры поведения, критическое отношение к неспортивному поведению; проявление взаимопомощи, дружбы и уважения к окружающим; развитие самостоятельности, которая выражается в осуществлении спортивной деятельности (принятие решения, реализация намеченного плана, самоконтроль, ответственность за поступки; воспитание чувства ответственности за порученное дело; воспитание бережного отношения к собственности школы.

Основными формам и воспитательной работы являются:

Систематическое привлечение учащихся к общественной работе.

Обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима.

Создание традиций школы (поощрение, награждение, торжества).

Работа с общеобразовательными школами и родительским комитетом.

Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания. Основными факторами воспитательного воздействия являются: • Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений).

Педагогическое мастерство тренера-преподавателя.

Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива.

Наставничество в отношениях старших к младшим.

Активное моральное стимулирование тренером – преподавателем.

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Вводные занятия. История развития ВФСК «ГТО». Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Выбранный вид спорта на Олимпийских играх. Физическая культура и спорт в России. Единая спортивная классификация и её значение. Таблица нормативов и требования. Международные связи Российских спортсменов.

Овладение умениями организовать здоровье-сберегающую жизнедеятельность. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Закаливание. Значения и способы закаливания. Утренняя зарядка/пробежка. Режим дня. Режим тренировочных занятий и отдыха. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Питание. Понятие о рациональном питании. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Гигиенические требования к питанию спортсмена.

Профилактика вредных привычек. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.

Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Оздоровительные мероприятия, подвижные игры. Мониторинг здоровья (рост, масса тела, динамическая и статическая сила рук).

Воспитание нравственных, гражданских и волевых качеств спортсмена. Мотивация к занятиям спортом. Психологическая подготовка в многолетней спортивной тренировке. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, командой, коллективом.

Техника безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Техника безопасности на занятиях спортом. Оказание первой помощи при травмах: ушибах, растяжении, переломах.

Спортивный инвентарь и оборудование, выбор, хранение, уход за ними.

Понятие о спортивной технике. Основные технические приёмы вида спорта. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов. Сочетания технических приёмов.

Правила соревнований. Положение о проведении соревнования. Выбор мест соревнований, подготовка, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Судейство соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система подведения итогов.

Основные средства восстановления. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Сауна. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Оценка уровня знаний по теории вида спорта.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка - комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Направление деятельности	Виды упражнений
Строевая подготовка	- Строевые упражнения: виды строя; виды размыкания; действия в строю, повороты, перестроения; шаг, бег, переходы с шага на бег.
Общеразвивающие упражнения	- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног. - Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

Гимнастика, акробатика	<p>- Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса; упражнения с набивными мячами; упражнения с гимнастическими палками, гантелями; упражнения для силы мышц шеи, туловища; упражнения для силы мышц ног, таза. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.</p> <p>- Упражнения на гимнастических снарядах (на канате и шесте, на бревне, на перекладине и кольцах, на козле и коне).</p> <p>- Акробатические упражнения: группировки в приседе, лёжа на спине; перекаты; кувырки; перевороты; мост.</p>
Легкая атлетика	<p>- Упражнения на развитие скоростных способностей: бег (40м, 50м, 60м, 100м, 400м); эстафетный бег; прыжки: с места в длину; с разбега в длину, старты из различных положений; бег с ускорением; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений.</p> <p>- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе.</p> <p>- Упражнения на развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег.</p> <p>- Метание мяча и гранаты.</p>
Спортивные игры	<p>- Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации, при иг в волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, хоккей на льду, на траве мячом</p>

Техническая подготовка - комплекс упражнений, направленных на обучение техникеразличных видов спорта.

Вид спорта	Виды упражнений
Гимнастика, акробатика.	<p>Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, седноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.</p>
Легкая атлетика	<p>Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.</p>
Спортивные игры	<p>Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис: стойка игрока; передвижения; передача мяча; прием мяча, тактические</p>

действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.
--

Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	Возраст		
	7-10 лет	11-14 лет	Свыше 14 лет
Для развития силы			
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+
2. Подтягивание на высокой перекладине	5-8	9-12	13-18
3. Отжимание из упора лёжа	15-20	20-25	25-30
4. Удержание угла в висе и упоре	+	+	+
5. Силовые упражнения с собственной массой	+	+	+
6. Упражнения с партнером	-	+	+
7. Работа на тренажёрах	+	+	+
Скоростно-силовые			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3. Многоскоки	-	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	-	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	-	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	-	-	+
7. Метание набивных мячей	+	+	+
8. Прыжки на тумбу	-	-	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На общую и силовую выносливость			
1. Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+	+	+
3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	-	+	+
4. Круговая тренировка	-	+	+
5. Спортивные игры	-	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	-	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	+	-
8. Удержание угла в упоре и висе	+	+	-
На координацию движений			
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+
4. Полосы препятствий	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На гибкость			

1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	-	-

Врачебный контроль.

Первичный контроль за физическим состоянием обучающимися в СОГ осуществляется в первую очередь тренером-преподавателем. В случае обнаружения отклонений в здоровье или перетренированности (переутомления) детей тренировочные нагрузки либо снижаются, либо отменяются до восстановления здоровья спортсмена.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений детей и проводится в течение всего учебного года.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа предусматривает промежуточное и итоговое тестирование результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточное тестирование предусматривает 1 раз в полгода (декабрь) зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке с выполнением контрольных упражнений.

Итоговое тестирование проводится в конце каждого учебного года обучения (апрель- май) и состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП) и по технической подготовке (ТП). Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Программа тестирования ОФП может включать упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин., бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м.*

При проведении тестирования по ОФП следует обратить внимание на создания условий для выполнения упражнений и на соблюдение требований инструкции:

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе. Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так-же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего

выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха.

Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). *Критерием служит максимальный результат.*

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). *Критерием служит максимальное число подниманий.*

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке.

Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). *Критерием служит минимальное время.*

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Бег 500 метров (для определения общей выносливости). *Критерием служит минимальное время.* Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

Кроме того, освоение программы может осуществляться следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На тренировочном занятии воспитательным процессом руководит преподаватель.

На протяжении тренировочных занятий с детьми, учитель решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми качествами личности (настойчивость, смелость,

упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного.

Функции учителя определяются необходимостью создания условий существования ребенка в учебно-тренировочном процессе для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Учитель, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого ребенка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.

Учитель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного ребенка, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;
- создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения ребенка в социум, формирования демократической культуры в учебной группе и учреждении.
- гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, систему самоуправления; создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности ребенка, способствует формированию навыков самовоспитания обучающихся.

Основными формами организации воспитательной работы могут быть:

- ✓ собрания, лекции и беседы с детей;
- ✓ информации о спортивных событиях в стране, мире;
- ✓ встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- ✓ родительские собрания;
- ✓ культурно-массовые мероприятия;
- ✓ постоянное обновление спортивных стендов.

В своей работе учитель постоянно заботится о здоровье своих воспитанников, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа учителя с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении,

физическом и духовном развитии обучающегося. Учитель должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка. Учитель может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

Большое значение в воспитании юных спортсменов имеет личный пример тренера. Не менее важно привлекать к тренировкам родителей. Кроме того, значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- стремиться к систематическим занятиям спортом
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр
- выполнять нормативы ГТО
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности

знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о требованиях спортивного режима, гигиены и техники безопасности
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

По окончании всей программы воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно проводить утреннюю зарядку
- организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка»
- выполнить норматив на знак ГТО

Возможные формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях. По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольных нормативов в форме соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

наблюдение,

тестирование,

участие в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации результатов

- аналитическая справка, аудио-, видеозапись, грамота/диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблица 5), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Таблица 5

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в спортивно оздоровительную группу

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 30 м	Не более 6,0	Не более 6,2
Челночный бег 3x10 м	Не более 9 с	Не более 10,5
Прыжки на скамейку	Не менее 6	Не менее 5
Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 2	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 9	Не менее 5
Подъем туловища лежа на спине	Не менее 12 раз	Не менее 7 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 130	Не менее 125
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена, проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, отбору упражнений, последовательности их выполнения);

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее после первой попытки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- групповые тренировочные занятия - теоретические, практические, комбинированные (включают одновременно теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры);
- занятия оздоровительной и восстановительной направленности;
- итоговое и промежуточное тестирование;
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях различного уровня формата, эстафетах, турнирах;
- участие в спортивных праздниках.

Методы организации и проведения тренировочной и образовательной деятельности: Словесные методы:

- Беседы
- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Команды и распоряжения
- Подсчёт
- Анализ

Наглядные методы:

- Методические материалы, рекомендации,
- Показ специальных упражнений и техники приёмов по виду спорта
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, слайды, фотографии
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод (развивающие игры)
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя
- Методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений)
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники и тактики определенного вида спорта и совершенствование их в индивидуальных, групповых и командных действиях
- Подвижные игры и игровые упражнения
- Игровая практика
- Элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- Прыжки и прыжковые упражнения
- Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- Круговой;
- Соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Материально-техническое обеспечение тренировочной деятельности (рекомендации):

- Спортивный (в т.ч. тренажерный) зал,
- Спортивная площадка,
- Легкоатлетический манеж/дорожка,
- Хозяйственно-бытовые и санитарно-гигиенические помещения: душ, умывальники, туалет, раздевалка, тренерская комната,
- Спортивная форма,
- Баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- Компрессор для накачивания мячей и иглы;
- Набивные мячи, медицинболы,
- Скакалки,
- Обручи,
- Стойки, разметочные фишки и конусы,
- Гимнастические стенки, скамейки,
- Гимнастические маты,
- Гантели,
- Штанги,
- Плиты,
- Гимнастические коврики,
- Тренажеры,
- Правила соревнований по видам спорта.

Литература, рекомендуемая для тренеров-преподавателей

Иванов О.Н. «ГТО прошлое и настоящее»

Кораблёва Е.Н. ВФСК «ГТО» в системе физического воспитания

Сборник нормативов ВФСК «ГТО»

Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во

внеучебное время. – М.: «Просвещение», 1980 год.

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.

Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

Войцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971.

312с Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, Волков И.П. Спортивная психология. – СПб., 2002

Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978.

Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971, с. 55-61.

Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.:

Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. Донской Д.Д. Теория строения действий // Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.

Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991

Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.:

Лептос, 1994 Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970

Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). М.: ФиС 1986

Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.

Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье,

1981. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003

Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005

Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев:

Здоровья, 1990. Найдиффер Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Изд-тво

Астрель», 2003 Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 1970 год.

Петерсен Л. Травмы в спорте. - М.: ФиС, 1981

Программа подготовки многоборцев. А.П. Шахматов, М., ФиС,

1986г. Семенов Л.П. Советы тренерам. - М.: ФиС, 1980

Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.

Спортивные игры (под общей редакцией Н.П. Воробьева). - М.: Просвещение, 1975.

Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. -(Воспитание и доп. образование детей)

Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки: Пособие : 2-е изд., испр. и доп. / Г.А. Халемский и др.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991

Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980

Литература, рекомендуемая для обучающихся

Иванов О.Н. «ГТО прошлое и настоящее»

Кораблёва Е.Н. ВФСК «ГТО» в системе физического воспитания

Сборник нормативов ВФСК «ГТО»

Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев:

Здоровье, 1987. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988