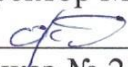


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО Решением педагогического совета, Протокол № 1 от 30.08.2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ №6  О.Б. Жидкова Приказ № 212/ от 31.08.2022г
--	---



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по спорту
«Подготовка к сдаче норм ГТО»
возраст обучающихся: 7– 17 лет
срок реализации: 2 года (базовый уровень)**

Автор - составитель:
Шашкин Александр Игоревич,
учитель физической культуры
Количество часов в неделю: 2
Количество часов в год: 70

1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка.

Программа соответствует задачам «Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года» - возможность равного доступа всех жителей Свердловской области к современным образовательным ресурсам, готовность системы образования обеспечить каждому жителю Свердловской области возможность для максимально полного раскрытия его творческого потенциала и для успешной социализации в условиях высоко конкурентного рынка труда (Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»).

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Подготовка к сдаче норм ГТО» (далее - Программа) для МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МБОУ СОШ № 6, на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной секции:

Концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172- 14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

«Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» ГАНУО СО «Дворец молодёжи» от 26.02.2021года, «СанПиН 2.4.3648-20 (от 28.09.2020 года).

Государственной программой Свердловской области «Развитие физической культуры и спорта в Свердловской области до 2024 года», основополагающей задачей которой является создание максимально благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом среди различных возрастных групп и категорий граждан.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Настоящая Программа учитывает:

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Актуальность программы.

В концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2035 года указывается, что главным приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое невозможно представить без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Отличительные особенности, новизна программы.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Новизна данной программы заключается в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность, а именно: участие в «Семейных легкоатлетических турнирах», мероприятиях, посвященных различным праздничным датам и др.

Адресат программы.

К занятиям допускаются лица в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Набор осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Наполняемость группы: минимальная 10 человек, максимальная 15 человек.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

Данная программа рассчитана на младший школьный и старший школьный возраст, учитывает все особенности растущего организма данного периода.

Кислородные режимы организма детей и юношей при мышечной деятельности менее экономичны и менее эффективны. Функциональные возможности органов дыхания у более старших увеличиваются. Предел дыхания имеет большое значение для оценки возможностей детей и юношей в выполнении ими физической нагрузки. У юных спортсменов предел дыхания оказывается больше в 1,5-2 раза, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. С увеличением предела дыхания нарастает и резерв дыхания, т. е. разница между максимальной вентиляцией легких (пределом

дыхания) и минутным объемом дыхания (МОД) в данный момент.

Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных спортсменов имеет гетерохромный характер, обусловливаемый, прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Вместе с тем занятия легкой атлетикой оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста. У детей в момент начала занятиями основными факторами в структуре рассматриваемых показателей являются:

- 1) связь физической и технической подготовленности (30,5 %);
- 2) физическое развитие (17 %);
- 3) ориентировочная основа двигательного действия (6,2 %).

Режим занятий:

Количество занятий в неделю – 2 занятия по 1 академическому часу. Академический час составляет 45 минут.

Количество часов в неделю - 2 часа.

Объём программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы 140 часов. В первый год обучения – 70 часов, во второй год обучения – 70 часов в год.

Срок освоения образовательной программы составляет 35 недель. Период реализации с 01 сентября по 26 мая

Особенности организации образовательного процесса.

Программа представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение всего срока реализации программы. Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- лекции, беседы, выездные занятия и соревнования
- практические (упражнения, самостоятельные задания и т д);
- наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения);
- дидактические (использование обучающих пособий);
- иллюстративные (использование иллюстративного материала художественной и периодической печати;
- словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение);
- игровые (основаны на игровой деятельности обучающихся);
- технологические (использование различных педагогических технологий в организации работы с детьми);
- соревнования, состязания;
- объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале).

Уровень программы – стартовый, программа не предполагает разделение на модули.

Форма обучения: очная, очно-заочная

Основой организации образовательного процесса по очной форме обучения являются учебно-тренировочные занятия, регламентируемые расписанием, утвержденным директором. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, промежуточная и

итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся. Реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий осуществляется в виде теле- и видео конференций, по средствам телекоммуникационных связей и сети Интернет: на площадках WhatsApp, Zoom, Skype, Webinar, Discotr, Телеграмм, Вконтакте, электронной почты, индивидуальный сайт педагога и прочее.

Формы подведения результатов: сдача нормативов ГТО по общей физической подготовке.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель дополнительной образовательной программы является - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- сформировать начальные навыки взаимодействия в коллективе;
- приобщить к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщить к виду сдачи нормативов «Нормы ГТО».

Развивающие:

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию, скорость);
- развить внимание, умение концентрироваться;
- накопить и обогатить двигательный опыт детей;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обучающие:

- обучить общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;
- обучить основной технике легкой атлетики;
- способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одаренности.

Личностные универсальные учебные действия

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- историко-географический образ, в том числе представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;

- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников,

- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;

- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;

- ориентация в системе моральных норм и ценностей;

- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими

событиями;

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровые берегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение истории, культурных и исторических памятников;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интересов учения;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам другим, выражающегося в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в

познавательную;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение действия;
- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе.
- при планировании достижения целей учитывать условия и средства их достижения;
- из выделенных альтернативных способов достижения цели выбирать наиболее эффективный;
- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, которая направлена на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- овладению основами саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности
- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;
- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий, как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

2. Содержание общеразвивающей программы.

2.1. Учебный (тематический) план программы.

Учебный (тематический) план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 40 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания программы, объемов часов по каждому разделу программы.

Содержание учебного (тематического) плана 1-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

1.2. Развитие ГТО в России.

Теория: Краткая характеристика ГТО как средства физического воспитания. История возникновения ГТО и развитие её в России.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория: Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Практика: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Общая физическая подготовка (ОФП) Теория:

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим и питание. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений

– сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; 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 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.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание и упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на различные дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

3.2. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки. Терминология легкой атлетики. Характеристика различных видов легкой атлетики: бег на короткие, средние и длинные дистанции; барьерный бег; прыжки в длину; прыжки в высоту; толкание ядра; метание мяча.

Практика:

Разновидности ходьбы, бега. Выполнение разновидностей ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, скрестный шаг.

Знакомство с видами легкой атлетики. Техника бега, прыжков и метаний. Обучение и совершенствование правильной и рациональной техники бега, прыжков и метаний.

Знакомство с подвижными играми. Правила подвижных игр. Подвижные игры на развитие физических качеств:

- быстрота: «салки», «круговая охота», «бегуны», «рывок за мячом», «сбей мяч», «овладей кеглей», «перемена мест», «старты с выбыванием»;

- сила: «перетягивание в парах», «подвижный ринг», «борьба всадников»,

«скачки», «вытолкни из круга», «зайцы и моржи», «соревнование тачек», «кто сильнее»;

- выносливость: «поймай лягушку», «убегай – догоняй», «челнок с переноской фишек», «круг за кругом», «сумей догнать», «гонка с выбыванием»,

«удочка прыжковая»;

- ловкость: «ловля парами», «вертуны», «ловкие руки», «передача мяча на ходу», «двумя руками», «защита укрепления»;

- гибкость: «палку за спину», «гонка мячей», «мостик и кошка», «кувырки и перевороты», «шагай через палку».

Знакомство со спортивными играми. Правила игр. Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол.

Разновидности акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, соединение кувырков, группировка, стойка на лопатках, перевороты.

3.3 Сдача нормативов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов. Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка.

Учебный план 2-го года обучения

Содержание учебного (тематического) плана 2-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. ГТО – спорт для здоровья.

Теория: Лёгкая атлетика, как олимпийский вид спорта, история.

1.2 . Основы изучения техники.

Теория: Разбор и изучение техники бега, видов лёгкой атлетики.

Практика: техника бега.

1.3. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Теория: Площадка, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий. Определение опасности на занятиях и использование необходимых мер страховки и самостраховки, а также средства и методы предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Практика: Использование средств страховки и самостраховки.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Теория: рассказ и показ общеразвивающих упражнений без предметов.

Практика: Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

2.2. Акробатические упражнения.

Теория: рассказ и показ акробатических упражнений.

Практика: Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение, лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения, лёжа на спине. «Полу шпагат».

2.3. Легкоатлетические упражнения.

Теория: рассказ и показ легкоатлетических упражнений.

Практика: Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

3. Сдача нормативов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов. Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

2.2. Планируемые результаты образовательной программы.

Личностные:

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни, стремиться следовать им, в том числе через занятия легкой атлетикой;

Метапредметные:

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- получают общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные виды легкой атлетики и получают практические навыки занятий этими видами;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих

занятиям легкой атлетикой на продвинутом уровне.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение:

- палочка эстафетная;
- барьер легкоатлетический универсальный;
- секундомер;
- конус (высота 30 см.);
- рулетки (2-30 метров);
- малые мячи для метания;
- мешочки для метаний;
- мяч набивной (медицинбол);
- мат гимнастический;
- скамейка гимнастическая;
- обручи;
- гимнастические палки;
- скакалка;
- мяч баскетбольный;
- мяч футбольный;
- мяч волейбольный.

Помещение для занятий должно отвечать требованиям согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Кадровое обеспечение:

Требования к кадрам, осуществляющих реализацию Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности: уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Тренер-преподаватель – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности и квалификационной категории.

Методические материалы:

Общая характеристика педагогического процесса:

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).
- Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе наглядные методические приемы:
 - зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
 - в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
 - тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
 - слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.
 - Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.
 - Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:
 - в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
 - в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
 - в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
 - в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
 - в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.
 - Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.
 - При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:
 - оборудование физкультурного зала, тренажерного зала и спортивной площадки;
 - технические средства обучения;

- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога. Рекомендуемая структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флажки, скакалки). Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя. Далее идет обучение основным движениям легкой атлетики. Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты.

Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

4.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год.

Формы промежуточной аттестации: открытые занятия для родителей, опросы, тесты, результаты участия в физкультурно-массовых мероприятиях.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, методисты, тренеры - преподаватели.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся, если обучающийся полностью освоил дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию, ему предлагается продолжить занятия по предпрофессиональной программе по данному виду спорта.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся (таблица 1);
- мониторинг ОФП (приложение 1);
- критерии оценки мониторинга ОФП (приложение 2)..

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования. Принята 100-бальная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

- высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются форсированностью и закрепленностью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности

(уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.

- Средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.

- Низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.

- Недопустимый уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обыгрывать всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае - итоговые. На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Подготовка к сдаче норм ГТО»

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать различные позиции других людей, которые отличаются от собственной, в сотрудничестве;

- учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию,

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;

- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;

- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности

оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети

Интернет;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- давать определение понятиям;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;

- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;

- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);

- строить логические рассуждения, которые включают установление причинно-следственных связей;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;

- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий,

- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов;

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;

- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;

- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;

- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;

- организовывать исследование с целью проверки гипотез;

- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО»

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1.	ГТО история развития в Росси	2	Рассказ и показ слайдов
2.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	2	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
3.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	2	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
4.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	2	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
5.	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	2	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
6.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	2	1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.
7.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	2	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
8.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	2	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
9.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	2	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
10.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	2	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
11.	Бег на короткие дистанции на результат.	2	1,2ступень - бег 60м (с)
12.	Обучение финальному усилию в метании с места.	2	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
13.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2	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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.
14.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	2	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
15.	Метание с разбега в вертикальную цель.	2	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
16.	Метание в полной координации на дальность.	2	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
17.	Сдача контрольного норматива.	2	Метание мяча 150г на результат
18.	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	2	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
19.	Работа попеременным ходом с палками	2	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по

			ровной местности.
20.	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2,5-3км.	2	Прохождение дистанции в полной координации
21.	Работа рук и ног коньковым ходом	2	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
22.	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	2	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
23.	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	2	Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 2 км на время или 3 км без учета времени. 2 ступень – 3 км на время или 5 км без учета времени.
24.	Прыжки из различных и. п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	2	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
25.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	2	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
26.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	2	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями
27.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	2	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
28.	Прыжок в длину с места на результат.	2	1 и 2 ступень – прыжки с места на результат.
29.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	2	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
30.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	2	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
31.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	2	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
32.	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	2	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
33.	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	2	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
34.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	2	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
35.	Контрольные нормативы по ГТО.	2	Сдача контрольных нормативов.
Итого		70 часов	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Литература для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А.С. Возрастная педагогика/А.С. Белкин.– Екатеринбург, 2009.
3. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников / Н.Н. Васильева. – Ярославль, 2005.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов. – М., 2009.
5. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
7. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. – Ярославль, 2012.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004.
10. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа/ О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.
13. Подвижные игры: 1–4 классы/Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

Литература для учащихся и родителей:

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.
2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты/Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.
3. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек/С.О. Филиппова – СПб., 2001.

Электронные образовательные ресурсы: <https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru> <http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>

Материально-техническое обеспечение

Набивные мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастические брусья, перекладина, канат, обручи, лыжи.

