

Управление образования администрации Шушенского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Дубенская основная общеобразовательная школа»

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

Занозина О.Ф.

---

Принято на педагогическом совете  
«30» августа 2024 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Шульмина Т.А.

---

Приказ № 03-01-59  
от «02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Многоборье готов к труду и обороне»**  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности: базовый  
Категория и возраст обучающихся: 11 - 15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования  
Зиборов Сергей Вениаминович

Дубенское

2024

## Оглавление программы

### 1. Пояснительная записка:

- вид деятельности;
- нормативные основы разработки;
- актуальность, педагогическая целесообразность программы;
- отличительные особенности;
- цель и задачи;
- объём, формы обучения, возраст обучающихся;
- ценностные ориентиры;
- планируемые результаты.

### 2. Учебный план программы – приложение 1.

### 3. Тематическое планирование – приложение 2.

### 4. Нормативы по ОФП – приложение 3.

### 5. Содержание программы.

### 6. Методическое обеспечение программы:

#### 6.1 организация образовательного процесса;

#### 6.2 технологии и методики обучения.

### 7. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.

### 8. Система контроля.

## 1. Пояснительная записка

### Вид деятельности и нормативные основы разработки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Популярность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее, Комплекс) всегда высока среди молодого поколения. Упражнения Комплекса развивают физические качества и их проявления, положительно влияют на физическое развитие и двигательную подготовленность обучающихся.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ», 2022г.

**Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Одной из приоритетных задач современного общества - воспитание здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. .

В процессе ее реализации обучающиеся получают опыт социального общения в разновозрастном детском коллективе.

Программа направлена на решение приоритетных задач воспитания, обозначенных в Концепции воспитания на 2020–2025 годы: совершенствование условий для развития у обучающихся мотивации к познанию как способу обретения новых личностных

возможностей; содействие развитию мотивации школьников к осознанному выбору ценности жизни и здоровья, безопасного и созидательного образа жизни.

Наряду с решением задач физического, морально-волевого воспитания и совершенствования человека, программа открывает исключительно благоприятные возможности для воспитания гражданственности и патриотизма, для формирования патриотических, трудовых навыков и развития самостоятельности, а также для углубления знаний по предметным областям (физическая культура, ОБЖ и т.п.).

Физкультурно-спортивная деятельность является коллективной, так как ее цель осознается как единая, требующая объединения усилий каждого ребенка и подчинения его интересов интересам коллектива, что достигается с помощью борьбы с собственными желаниями, нередко вступающими в противоречие с нормами поведения в обществе.

Обучающиеся, занимающиеся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе получают широкий социальный опыт конструктивных взаимодействий и продуктивной деятельности, который формирует творческую социально зрелую и активную личность, стремящуюся к постоянному самосовершенствованию.

#### **Отличительные особенности.**

1. Всестороннее испытание. Комплекс ГТО включает в себя разнообразные физические, теоретические и практические испытания, чтобы оценить физическую подготовку и знания о спортивной культуре.
2. Доступность для всех. Программа доступна для всех, включая детей, подростков, взрослых, а также для людей с ограниченными физическими возможностями.
3. Значимость личных достижений. Комплекс ГТО уделяет значительное внимание признанию и поощрению личных спортивных достижений участников, стимулируя их к новым спортивным высотам.
4. Развитие социальных навыков. Участие в комплексе ГТО способствует развитию социальных навыков, командной работы и взаимодействия, что способствует общественной активности и сплоченности сообщества.

#### **Цель и задачи.**

##### **Цель**

Формирование патриотического воспитания у обучающихся, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, подготовка к труду и обороне Родины

##### **Задачи**

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

##### **Образовательные задачи:**

- формировать основы знаний в области физической подготовке;
- обеспечить осознанное овладение двигательными умениями и навыками, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

### ***Воспитательные задачи:***

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной и бытовой деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению заданий;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

### ***Развивающие задачи:***

- развивать свои физические способности;
- развивать двигательные умения и навыки.

### ***Оздоровительные задачи:***

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- способствовать комплексному развитию физических качеств;
- повышать уровень общего здоровья учащихся и сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

### **Адресат Программы; объём, формы обучения.**

Возраст обучающихся 11 - 15 лет, контингент групп: мальчики-девочки; юноши-девушки, мальчики-юноши, должны иметь медицинский допуск к занятиям. Возрастная разница обучающихся в группе – 3 года.

Зачисление на Программу по заявлению при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

### **Срок реализации Программы 1 год**

Объём программы составляет 144 академических часа в год.

Формы обучения:

- очная;
- дистанционное обучение (Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

Формы организации образовательной деятельности: групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные занятия.

### **Ценностные ориентиры.**

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно – спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

### ***Группа ценностей физической направленности:***

- здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

### ***Группа ценностей социально-психологической направленности:***

- активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

### ***Группа ценностей психической направленности:***

- эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

### ***Группа ценностей социокультурной направленности:***

- познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

### **Планируемые результаты.**

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим, осознания ценности жизни человека.

***Метапредметные результаты*** обеспечиваются через формирование определённых действий в формате целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- формирование ответственности и самостоятельности;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике.

**Предметные (спортивные) результаты** проявляются при определении способа двигательной деятельности: контрольные нормативы, соревнования, самостоятельные занятия в рамках конкретных критериев и показателей обучающих задач.

Общие направления: навыки общей и индивидуальной гигиены; знания о виде спорта; практические умения и навыки в области вида спорта; владение основами спортивной техники вида спорта; навыки саморегуляции и самостоятельности в условиях образовательной деятельности.

## 2. Учебный план Программы. Приложение 1.

И	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
---	------------------------	------------------	-------

№ п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	Теоретическая подготовка	5	5	-	Тестирование
2.	Бег на короткие дистанции	19	1	18	Тестирование
3.	Бег на длинные дистанции	20	1	19	Тестирование
4.	Силовая подготовка	20	1	19	Тестирование
5.	Развитие гибкости	15	1	14	Тестирование
6.	Прыжковые упражнения	20	1	19	Тестирование
7.	Скоростно-силовая подготовка	15	1	14	Тестирование
8.	Лыжная подготовка	25	1	24	Тестирование
9.	Контрольные испытания	4	1	3	Тестирование
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование
Итого часов		144	13	131	

### 3. Тематическое планирование. Приложение 2.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Требования техники безопасности. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	
3	Стартовый контроль.	1	
4	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность.	1	
5	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность	1	
6	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м.	1	
7	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	1	
8	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
9	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1	
10	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-	1	



	8 м.		
11	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
12	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
13	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	
14	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	
15	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
16	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	1	
17	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	1	
18	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	
19	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
20	Эстафеты.	1	
21	Участие в фестивале ГТО.	1	
22	Техника выполнения прыжков.	1	
23	Техника выполнения прыжков.	1	
24	Техника выполнения прыжков.	1	
25	Техника выполнения прыжков.	1	
26	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	
27	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	
30	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	
31	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	
32	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут Метание малого	1	

	мяча на дальность в коридор 5-6 м.		
33	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	
35	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	
36	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования.	1	
37	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
38	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
39	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность	1	
40	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м.	1	
41	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	1	
42	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
43	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1	
44	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
45	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
46	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
47	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	
48	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	
49	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
50	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
51	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы.	1	

	Упражнения для развития гибкости.		
52	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	
53	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
54	Эстафеты.	1	
55	Участие в фестивале ГТО.	1	
56	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	
57	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
58	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
59	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	
60	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	
61	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
62	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
63	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
64	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
65	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
66	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
67	Итоговый контроль.	1	
68	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	

69	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	
70	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	
71	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
72	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
73	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
74	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м.	1	
75	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	1	
76	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
77	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1	
78	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
79	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
80	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
81	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	
82	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	
83	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
84	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
85	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	

86	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	
87	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
88	Эстафеты.	1	
89	Участие в фестивале ГТО.	1	
90	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
91	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
92	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
93	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
94	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	
95	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
96	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
97	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
98	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
99	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
100	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
101	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
102	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	
103	Техника метания малого мяча на дальность. Метание	1	

	малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		
104	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1	
105	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
106	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
107	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
108	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
109	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
110	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
111	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	
112	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	
113	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
114	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
115	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
116	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	
117	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
118	Эстафеты.	1	
119	Участие в фестивале ГТО.	1	
120	Бег на выносливость	1	
121	Бег на выносливость	1	
122	Бег на выносливость	1	
123	Техника выполнения плавания кроль	1	
124	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток,	1	







	физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.		
125	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
126	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
127	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
128	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
129	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
130	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
131	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
132	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
133	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
134	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	
135	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	
136	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
137	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
138	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
139	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	
140	Промежуточная аттестация	1	

141	Эстафеты.	1	
142	Участие в фестивале ГТО.	1	
143	Техника выполнения плавания кроль.	1	
144	Итоговое занятие	1	







**4. Контрольные нормативы по ОФП. Приложение 3.**



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







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

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







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

А  
Ч  
П







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

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







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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координа- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	А Ч П.
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

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

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Коорди- национные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	5	5	6	5	5	6	

## Содержание программы

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-4 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

### Раздел 2. Бег на короткие дистанции

Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат. Бег 10 и 30 м.

### Раздел 3. Бег на длинные дистанции

Смешанное передвижение по пересеченной местности. Шестиминутный бег. Дистанция 1 км (на беговой дорожке). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке».

### Раздел 4. Силовая подготовка

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

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине: вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).

### Раздел 5. Развитие гибкости

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

**Раздел 6. Скоростно-силовая подготовка:** прыжок в длину с разбега, места, поднятие туловища из положения лежа на спине

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выпрыгивание из полу - приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и поднятием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега: Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания. Упражнения на мышцы живота.

**Раздел 7. Метание мяча.**

Метание мяча в цель. Хват мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

**Раздел 8. Лыжная подготовка**

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности

**Раздел 9. Контрольные испытания:**

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней, включая обязательные и испытания по выбору.

**Раздел 10.**

**Итоговое занятие.** Тестирование - проверка знаний



## Список литературы Для педагога

Булгакова О.В. ГТО как вектор эффективности физического воспитания населения страны (научно-педагогический аспект). //Физическая культура. – 2015. - №1.– С.14

· Возрождение норм ГТО в России. <http://vashsport.com/vozrozhdenie-norm-gto-v-rossii/>

· Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Проект положения о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». //Справочник классного руководителя. – 2014. - №5. – С.65.

· Герасимов Е.А., Зотова Ф.Р. Программа подготовки школьников 11-12 лет к участию к сдаче нормативов Комплекса ГТО на основе средств хоккея. //Физическая культура. – 2015. - №6. – С.19. · ГТО для школьников в школе. <http://gto-normativy.ru/gto-dlya-shkolnikov/>.

· ГТО в школах. «Готов к труду и обороне!». <http://fb.ru/article/244150/gto-v-shkolah-gotov-k-trudu-i-oborone>.

· Жораева О.П. Нормативы комплекса ГТО ступени и физическая подготовленность студентов-юношей. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. - №1. – С.61.

· Журавлёва Е.Н. ГТО. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

· Из Положения о Всероссийских спортивных играх школьников «Президентские спортивные игры». //Вестник образования. – 2016. - №5. – С.51.

· Карпенко В.В. Комплекс ГТО в школе.  
<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/18/kompleks-gto-v-shkole>

· Коган О.С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах. //Физическая культура. – 2015. - №1. – С.11.

· Колунин Е.Т. Готовность легкоатлетов 9-10 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО. //Физическая культура. – 2016. - №1. – С.38.

· Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах РФ . //Вестник образования. – 2015. – №1.-С.70.

· Нормы современного ГТО. //Классный руководитель. – 2015. - №1. – С.98.

- О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). //ОБЖ. – 2014. – С.58.
- Платонова Р.И. Апробация тестовых испытаний ВСФК ГТО-2014 в образовательных учреждениях региона. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. – 2015. - №1. – С.7.
- Патрикеев А. ЕГЭ по физкультуре. Вместо сдачи нормативов ГТО. //Спорт в школе. – 2013. - №11. – С.10.
- Программа спортивной подготовки и программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. //Справочник зам. директора школы. – 2016. - №5. – С.108.
- Романенко А.А. Готов ли ты к труду и обороне? //Всё для классного руководителя. – 2016. - №2. – С.33.
- Санин Н.И. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств детей. //Физическая культура (Основа). – 2014. - №11. – С.21.
- Синявский Н.И. --технологии в системе подготовки школьников к выполнению нормативов Комплекса «Готов к труду и обороне». //Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. – 2015. - №6. – С.49.
- Спирин В.К. Нормативная база Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в качестве условия обоснования технологии подготовки и организации сдачи норм ГТО. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - №1. – С.2.

#### **Список литературы, рекомендованной учащимся и родителям**

- Белавенцева, Г. Н. ГТО – путь к силе, мужеству, здоровью : рекомендательный указатель литературы / Г. Н. Белавенцева. – Москва : Книга, 1976. – 61 с.
- Ганопольский, В. И. Туризм в комплексе ГТО: начальное обучение туриста / В. И. Ганопольский. – Минск : Беларусь, 1981. – 62 с.
- Горбунов, В. В. Все на старты ГТО / В. В. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 64 с. Горбунов, В. В. Энциклопедия значкиста ГТО / В. В. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 158 с.
- Григорьев, П. М. От значка ГТО – к звезде героя : очерки / П. М. Григорьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 136 с.
- Дедловская, Е. Г. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе / Е. Г. Дедловская, О. А. Углянская, С. В. Уткин // Молодой учёный. – 2021. – № 51. – С. 489–491.

Зинченко, В. В. Формирование психологической готовности младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО / В. В. Зинченко // Начальная школа. – 2020. – № 12. – С. 48–51.

Кочетков, В. Нужна перестройка: о ГТО, физкультуре / В. Кочетков // Физкультура и спорт. ФиС. – 2017. – № 1. – С. 12–13.

Николаев, Е. А. «За 100-процентный охват участием в кроссе...» : подготовка красноярских значкистов ГТО в годы Великой Отечественной войны / Е. А. Николаев, А. В. Суржко // Военно-исторический журнал. – 2022. – № 4. – С. 104–109.

Осанкина, Т. А. Наш союз непобедим, ГТО легко сдадим! : спортивные мероприятия среди библиотекарей / Т. А. Осанкина // Современная библиотека. – 2017. – № 6. – С. 86–87.

Что должен знать студент о комплексе ГТО : методические рекомендации. – Москва : МГПИ, 1988. – 42 с

### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Сайт ВФСК «ГТО» – <https://gto.ru/norms>
4. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>
5. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – [www.iqlib.ru](http://www.iqlib.ru)
6. Калькулятор по наставлению по физической подготовке - <https://nfp-2023.ru/>

## **7. Методическое обеспечение Программы.**

### **7.1. Организация образовательного процесса.**

Учебно-тренировочная деятельность по реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ соответствует требованиям содержания по следующим основным позициям:

- определены общие направления в содержании образовательного процесса: требования к разработке учебного плана, применяемым средствам, технологиям, методам обучения, оценочным материалам, формам контроля и аттестации обучающихся;
- определено общее содержание программы;
- определена специфика содержания образовательных модулей;
- режим проведения занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана.

### **7.2. Технология управления динамикой нагрузки и методики обучения**

*Нагрузка должна быть оптимальной по параметрам – это обеспечивает тренирующий эффект. Рассчитанные объёмы нагрузок способствуют развитию выносливости.*

*Рассчитанная интенсивность нагрузки – развитию скоростных, силовых качеств.*

По характеру мышечной работы нагрузка может быть стандартной и переменной.

*Стандартная*- параметры нагрузки не изменяются в течение выполнения мышечной работы.

*Переменная* - параметры нагрузки изменяются по объёму или интенсивности или по обоим параметрам:

- прогрессирующая нагрузка повышает функциональные резервы организма;
- убывающая нагрузка – появляется возможность увеличивать объёмы;
- варьирующая нагрузка – даёт возможность переключаться на разные уровни.

*Объём нагрузки* определяется дозировкой нагрузки в течение одного занятия.

*Интенсивность нагрузки* определяется по режиму энергетических затрат организма по ЧСС в рамках уровней интенсивности нагрузки, как моментальной силы воздействия на организм:

- *нагрузка низкой интенсивности*(малая мощность), ЧСС: 110 – 130 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 10-12 минут до 40 минут и более;

- *нагрузка средней интенсивности*

*нагрузка средней интенсивности*(умеренная мощность), ЧСС: 130 – 160 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 3-5 до 15-20 и более минут.

Данный уровень нагрузки влияет на организм эффективно, это нагрузка оздоровительно/тренирующая - доминирует аэробный режим двигательной деятельности и главным критерием здесь следует считать МПК:

- *нагрузка большой интенсивности* (большая мощность),

ЧСС: 160 – 175 уд/мин., длительность мышечной работы от 1-2 до 5-6 минут.

- *нагрузка высокой интенсивности* (субмаксимальная мощность), ЧСС: 175 – 180 до 190 уд/мин., длительность мышечной работы до 20 – 30 секунд.

*Отдых* – фактор управления нагрузкой, фактор восстановления и повышения работоспособности: нагрузка вызывает расходование рабочих ресурсов организма и возникает определённого уровня утомление; отдых – время возмещения функционального ресурса, частичного или полного устранения утомления.

*Правило*: отдых не должен нарушать положительный эффект выполненной мышечной работы, должен оптимизировать кумуляцию тренировочного эффекта.

### ***Методы, применяемые при освоении технических элементов***

*Расчленено-конструктивный метод.*

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

*Метод целостно-конструктивного упражнения.*

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно

### ***Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы(методы выполнения нагрузки)***

*Равномерный метод* – нагрузка выполняется непрерывно постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический виды упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма:

- развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин

*Интервальный метод* – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

«Фартлек»- основное назначение:

развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

*Переменный метод* – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

*Повторный метод*– повторное выполнение мышечной работы. Характер упражнений– циклические, ациклические.

*Повторно-серийный метод* – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

*Метод круговой тренировки* направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств.

***Соревновательный метод***– все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости.

Основное назначение: повышение ОФП.

### **8.Техника безопасности.**

*Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:*

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;

- присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца;

*Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:*

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

### **9. Система контроля.**

1. Предварительный контроль – начало учебного года (сентябрь-октябрь): базовые тестовые задания.

2. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – систематический контроль образовательной деятельности обучающихся, проводимый тренером-преподавателем в соответствии с содержанием тематического планирования.

Формы текущего контроля:

- знаниевый компонент: тестирование (общее, по карточкам), беседа, вопросы обучающимся, рефлексия – в ходе занятия, специальное время не требуется, система контроля – обязательна;

- контроль уровня развития основных физических качеств (физическая подготовленность): выполнение базовых тестовых заданий, мониторинг (наблюдение), техническая подготовка (частично, по решению тренера-преподавателя).

- индивидуальный текущий контроль по решению тренера-преподавателя.

3. Промежуточная аттестация по окончании учебного года (май м-ц), обязательна для обучающихся: содержание - базовые тестовые задания с последующим анализом результатов на основе планируемых результатов согласно году обучения.

4. Итоговая аттестация по окончании 3-го года обучения по таким же параметрам.

### **\*Соревновательная деятельность**

рассматривается как опосредованная форма контроля с учётом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся в условиях освоения Программы, физических и личностных качеств.

Официально не учитывается