

Отдел образования администрации Сосновского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Сосновская спортивная школа»

Рекомендовано к утверждению  
Педагогическим советом МБУДО  
«Сосновская спортивная школа»  
От «30» августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО  
«Сосновская спортивная школа»  
\_\_\_\_\_ Котова С.Н.  
Приказ № 82-ОД от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Мы готовы к ГТО»**

Возраст учащихся: с 6 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Курбатова Евгения Александровна  
Тренер-преподаватель

## **«Комплекс основных характеристик дополнительно и общеобразовательной общеразвивающей программы»**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп «Мы готовы к ГТО» (далее Программа) составлена в соответствии с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом, утвержденным приказом Минспорта России № 1006 от 16 ноября 2022года. Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства спорта РФ от 20.12.2021г. №999 «Об утверждении Единой Всероссийской спортивной классификации
- Приказ Министерства спорта РФ от 19.12.2017 г. №1083 «Об утверждении правил вида спорта «настольный теннис»;
- Сан Пин 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

### **Пояснительная записка**

Сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немислимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Поэтому обострилась проблема поиска наиболее эффективных путей формирования потребности в ЗОЖ детей средствами физической культуры.

В марте 2014 года Президентом Российской Федерации был подписан Указ о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее ВФСК ГТО), который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО включает упражнения, определяющее уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (плавание, бег на лыжах, метание).

Успешность выполнения каждым обучающимся нормативов, которые определены Положением о ВФСК ГТО, во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» также направлены на общефизическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов.

Принимая во внимание более чем 20-летнюю паузу в вопросах развития массовых форм физкультурно-спортивного движения с момента прекращения действия комплекса ГТО 1988 года, особую актуальность приобретают новые формы и методы организации работы. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

**Направленность программы** по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному переназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий по времени реализации – краткосрочной подготовки.

### **Новизна программы**

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у детей основных физических качеств и прикладных навыков из разных видов спорта, что поможет не только в успешной сдаче норм ГТО, но и в воспитании разносторонней личности.

### **Актуальность программы**

Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

В нормативной части программы изложены условия для реализации программы, включают учебный план-график расчета учебных часов на период обучения, с учетом условий МБУДО «Сосновская спортивная школа», материально-технической базой и т.п.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятием спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнение на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Данная программа разработана с целью развития общей физической

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

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

**обучающие:**

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физической самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях.

**развивающие:**

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) ГТО;
- развитие коммуникабельных качеств и умения работать в команде.

**воспитательные:**

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности, уважения к окружающим.

**Программа разработана с учетом следующих принципов:**

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-

коммуникабельная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- самостоятельная подготовка.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- летне-оздоровительные сборы;
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании двух групп методов: *общепедагогических и спортивных*.

*Общепедагогические или дидактические методы* включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности и т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

*Спортивные методы* включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяется также игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия-основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения-совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебного-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные-на формирование технических качеств.

В процессе обучения техническим приемам используются сочетания метода целостного разучивания и разучивание по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебно-тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при

разработке текущего планирования.

### **Условия набора учащихся**

Для обучения принимаются дети с 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющие интерес к данному направлению. Наличие специальной подготовки не требуется.

### **Количество учащихся**

Наполняемость в группе составляет не менее 10 человек. Состав группы постоянный. Сочетается принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

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

Учебная работа планируется из расчета 6 часов в неделю: из них 2 часа на общефизическую подготовку, 1 час на техническую подготовку по видам спорта, 2 часа на легкоатлетическую подготовку и 1 час на игровую деятельность.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся** являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

**В результате освоения содержания программы учащиеся должны:**

**Знать-что** такое ГТО; виды обязательных испытаний(тестов) и испытаний(тестов) на выбор комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний(тестов) комплекса ГТО; правила безопасности поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными играми, эстафетами и причины травматизма.

**Уметь-соблюдать** меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний(тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

**Иметь навык-**приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

В течении года в МБУДО «Сосновская спортивная школа» приводится 2 вида контроля:

- вводный;
- итоговый.

Вводный контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления

результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП. (Приложение №1)

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: теоретический опрос, выполнение нормативов ГТО по графику Центра тестирования по месту жительства.

Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма тренера-преподавателя.

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес детей к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спорта.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО.

### Учебно-тематический план

Содержание занятий	Период тренировок												Часы
	IX	X	IX	IIХ	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>1.Теория</b>	2	1		1	1	1		1	1		2		10
<b>2.ОФП</b>	14	10	10	9	9	9	10	9	8	8		8	104
<b>3.СФП</b>		3	3	4	4	4	4	4	4	4			34
<b>4.Техническая подготовка по видам спорта</b>	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8			78
4.1.Баскетбол	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
4.2.Легкая атлетика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
<b>5.Подвижные игры</b>	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4		6	42
<b>6.Контрольные</b>	2		1			1			2	2			8

<b>испытание (тестирование, выполнение нормативов ВФСК ГТО)</b>													
<b>7.Работа по индивидуальной программе на период летнего активного отдыха</b>											24	12	36
<b>Всего часов:</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

### **Содержание программного материала**

Процесс подготовки можно разделить на теоретическую, общефизическую, развитие прикладных навыков, подвижные игры. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей-развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы проводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

#### **1.Тема.Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура-составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по баскетболу.

#### **2.Тема.Комплекс ГТО.**

История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, Нормативные требования.

#### **3.Тема.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в



деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

#### **4.Тема.Гигиенические знания и навыки.**

Гигиена. Режим и питание. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

#### **5.Тема.Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.**

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

#### **6.Тема.Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.**

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль обучающегося. Значение и содержание самоконтроля при занятиях различными видами физической культуры и спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

#### **7.Тема.История возникновения баскетбола.**

Развитие баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Размеры площадки. Количество игроков, принимающих участие в игре. Продолжительность игры. Правило ведения мяча. Остановка игры. Засчитанные очки при попадании в кольцо. Правило трех секунд.

#### **8.Тема.История развития легкой атлетики. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.**

Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Уровень спортивных результатов тех лет. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль пульса во время тренировочного занятия.

### **Общефизическая подготовка**

**Строевые упражнения:** команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега

на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

**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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** сперелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** 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 с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-от1до 3 км, для юношей от1до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

### Специально физическая подготовка

**Беговые упражнения:** бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

**Силовые упражнения:** упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

**Прыжковые упражнения:** ходьба и бег, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), прыжки на одной ноге.

**Кроссовая подготовка:** бег по переменной местности. Бег по переменной местности на время. Бег по стадиону на выносливость.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

### Техническая подготовка по видам спорта

#### **Баскетбол**

**Передвижения и остановки без мяча.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ведение мяча.** Освоение техники ведения мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Ловля и передача мяча.** Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

**Броски мяча.** Владение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

**Отбор мяча.** Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

## **Легкая атлетика**

**Бег на короткие дистанции:** положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3XЮ м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3XЮ м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

**Бег на средние и длинные дистанции:** Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200м, 400м, 1000м. Бег на 2км, 3 км.

**Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность.** Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами. Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча(снаряда) способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом(снарядом) в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Прыжки:** разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на

результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

### **Подвижные игры**

*Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических* (бег, прыжки, метание) видов движений: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Перестрелка», «Рэгби», «снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Весёлые старты».

*Эстафеты* (легкоатлетические, гимнастические, с предметами) «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м). т.д.

*Игры с элементами игры в баскетбол* (с передачей, броском, ведением мяча): «Играй, играй. Мяч не теряй», «10 передач», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «У кого меньше мячей», «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет», «Ловишки парами», «Ловишки с мячом», «Пять бросков», «Метко в корзину», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Мяч капитану».

### **Воспитательная работа**

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных, успешных и здоровых граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе, в команде;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы, команды;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль, инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание детей формируется через указание и разъяснение правил поведения на учебном занятии, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности обучающихся, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля, за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- контроль, за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, чествование победителей, с привлечением родителей;
- систематический контроль за успехами обучающихся.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как в учебном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать обучающихся к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, но и дома.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, участие в различных акциях, проведение походов и тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров-преподавателей должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий, радоваться успехам своих учеников и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно заниматься физической культурой дополнительно.

### **Методическое обеспечение программы**

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

***I этап –общеподготовительный***

Основными формами тренировки являются комплексные занятия по физической подготовке:

- общеразвивающие упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры.

Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объёма тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности зависит от физического состояния обучающихся.

### ***II этап – основной***

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои физические способности, необходимо определить целесообразную последовательность проведения тестирования. Перед тестированием участники проводят индивидуальную или общую разминку под руководством учителя физической культуры (инструктора по физической культуре, педагога дополнительного образования) либо самостоятельно.

Следует начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточный период отдыха между выполнением нормативов.

Наиболее оптимальной является такая последовательность проведения испытаний (двигательных тестов): бег на 30, 60, 100 м; прыжки в длину с места толчком двумя ногами, в длину с разбега; тестирование в силовых упражнениях; бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Во время проведения тестирования следует обеспечить необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья школьников.

### ***III этап-соревновательный период***

В этом периоде, определяемом календарём спортивно-массовых мероприятий. На протяжении всего соревновательного периода обучающийся продолжает совершенствовать физические качества, техническое мастерство, а также осуществлять психологическую подготовку.

*Организация спортивных соревнований, контрольных прикидок по программе комплекса ГТО*

Спортивные соревнования следует включать в календарь спортивно-массовых мероприятий МБУДО «Сосновская спортивная школа» с указанием сроков и места проведения, участников и ответственных по следующей форме:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Участники</b>	<b>Ответственный а проведение</b>
------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------	---------------------------------------

--	--	--	--	--	--

Организация соревнований зависит от числа участников, наличия спортивной базы, опыта проведения соревнований. Готовиться к соревнованиям необходимо заранее, чтобы их проведение не занимало слишком много времени.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

#### ***IV этап-переходный период***

Этим периодом оканчивается годичный цикл подготовки и начинается переход к активному отдыху обучающихся. В данный период постепенно проводят снижение физической нагрузки, однако необходимо предусматривать сохранение общей физической подготовки за счёт активного отдыха.

#### **Материально – технические условия**

Для полноценной работы по программе комплекса ГТО общеобразовательная организация должна иметь:

спортивный зал;

пришкольный стадион (пришкольную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;

спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гранаты 500 и 700 г; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные; перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры; нагрудные номера.

Результативность работы по комплексу ГТО во многом зависит от того, насколько педагог будет осуществлять планирующую и организующую деятельность, реализовывать программу организации спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, выполнять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющееся оборудование, соответствующие возрасту тренажёры, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал, тренажёрный зал, пришкольная спортивная площадка, и др.), температурные условия, подготовленность



обучающихся, их возрастные и индивидуальные особенности.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература**

**1.**Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004.

**2.**Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов «Внеурочная деятельность учащихся

**3.**Баскетбол» авторы:, М. «Просвещение» 2013г.

**4.**Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.

### **Дополнительная литература**

**1.** Гильмутдинов Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.

**3.** Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

**4.** Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

5. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

6. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999

7. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

8. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

### Список интернет –ресурсов:

1. [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. [https://vk.com/vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

### Приложение №1

#### Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке

##### *Физическая подготовка.*

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Челночный бег 3x10м.* На расстоянии 10м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.* ИП-упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП

5. *Бег 1000м.* Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу

бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОФП ЗА .....УЧЕБНЫЙ ГОД ГРУППА СОГ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: \_\_\_\_\_**

«    »    \_\_\_\_\_ Г

№ / №	Ф.И	Год рождения,	ОФП					
			Прыжок в длину с места	Бег 30м.	Бег 30(3x10) с.	Метание набивного мяча (м.)	Бег 1000м	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
1								

**Средний балл группы:**

Тренер-преподаватель: / \_\_\_\_\_ / Медицинский работник: / \_\_\_\_\_ /

***Приложение №2***

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

**В спортивном зале:**

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

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

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

3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.

4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.

5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.

6. Во время учебно–тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идёт игра.

7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идёт игра, не разрешается выбегать на поле, всячески мешать играющим.

8. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

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

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований

2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.

3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.

4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

### **Техника безопасности при занятиях на стадионе и в манеже**

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

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

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и Чётко их выполнять;

2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;

3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;

4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

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

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;

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

Приложение №3

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол» и «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4	Прыжки через скакалку в течении 30 с	кол-во раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	16
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7	Бег (кросс) на 2 км (без по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9