

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный
детско-юношеский центр»
Протокол от 18.04.2022 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»

С.М. Котенко
Приказ от 18.04.2022 № 4854

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ 7+»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год
Количество учебных часов: 72 часа

Автор-составитель:
Сергеева Ю.В.,
инструктор - методист

Тосно
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Готов к труду и обороне 7+» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Уровень освоения программы – общекультурный.

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

Отличительные особенности:

Данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям 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 выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Адресат программы дети возраста от 7 до 18 лет. Группы формируются, как из всех желающих, имеющих допуск врача – педиатра и письменное заявление родителей.

Цель программы:

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

Задачи:

Обучающие:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом 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, приобретённых 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) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Условия реализации программы:

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются обучающиеся образовательных организаций, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная врачом лечебного учреждения по месту жительства.

Учебные группы рекомендуется формировать по возрастным группам, в соответствии с возрастными ступенями Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Возраст зачисления в группы от 7 до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по общеобразовательной программе «Готов к труду и обороне 7+» - 7 лет. Форма проведения занятий: очная. Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Объем учебно-тренировочной нагрузки 2 часа в неделю (один академический час – 45 минут). Минимальная наполняемость групп – 15 человек.

Учебно-тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится в течение 36 недель.

Техническое и материальное обеспечение:

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

- спортивный зал (легкоатлетический манеж);
- гимнастический 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.
- бассейн (договор с бассейном «Лазурный»)
- инвентарь для плавания;
- лыжный инвентарь (договор с лыжной базой в п. Шапки).

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.

Планируемые результаты:

Предметные

Обучающиеся:

- достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности по данной программе;
- примут участие в соревнованиях различного уровня;
- повысят уровень технической подготовки;
- устойчиво овладеют умениями и навыками;
- разовьют потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма;
- научатся контролировать психическое состояние;
- будут знать: гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в группах;
- развитие способностей;

Личностные:

- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;

- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и других видов деятельности;
- соблюдение нормы здорового образа жизни, осознанное выполнение правил безопасности жизнедеятельности;
- сформированная мотивация на достижения в спорте.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности, основы ВФСК ГТО, психологическая подготовка	2	2		Наблюдение
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	28	8	20	Контрольные задания
3.	Спец. физическая подготовка (СФП)	16	6	10	Контрольные задания
4.	Техническая подготовка по видам спорта	11	1	10	Контрольные задания
4.1	Плавание	2		2	Контрольные задания
4.2	Лыжные гонки	2		2	Контрольные задания
4.3	Легкая атлетика	6		6	Контрольные задания
5.	Подвижные игры (футбол, волейбол, баскетбол)	3	1	2	Контрольные задания
6.	Контрольные испытания (тестирование, выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2		2	Тестирование
	Итого	72	18	54	

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № _____

**Календарный учебный график
На 2022/2023 учебный год**

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы «**Готов к труду и обороне 7+**»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель в год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1		01.09.2022	31.05.2022	36	72	36	

Рабочая программа

В результате освоения содержания программы обучающиеся должны:

Знать - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными 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.

Задачи:

Обучающие:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом 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, приобретённых 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) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Ожидаемые результаты по окончании года обучения:

Овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

Особенности обучения:

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно - коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

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

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

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, 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. Применяются так же 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 учебно-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 навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический 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.

Содержание рабочей программы

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.

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

Основы ВФСК ГТО.

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

Основные сведения о кровообращении, значение крови. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Психологическая подготовка

- Преодоление чувства жажды - не пить воду в процессе занятий;
- Задержка дыхания (не более 1,5 мин);
- Преодоление чувства бодрости и ложиться спать в намеченное время, соблюдать режим;
- Преодоление чувства боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;
- Преодоление чувства усталости (до 2-5 мин);

Игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;

Раздел 2.

Общефизическая подготовка (ОФП)

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 виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, 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»: с перелазанием, 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 по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек – от 1 до 3 км, для юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Раздел 3.

Специальная 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 легкоатлетическими снарядами и др.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, 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), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 - 2 - км. Бег по переменной местности на время 10-15 - 20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1:2:3 км на время 5-10-15-10 минут.

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

Раздел 4.

Техническая подготовка по видам спорта

Плавание

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками и т.д.; передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками; погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой; дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдох-выдох на поверхности воды, вдох кролем на груди; о положения о разминками положения рук, в сочетании с дыханием, с гребковыми движениями рук.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль»: 1) плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук; 2) плавание на спине с помощью

одновременного гребка до бёдер двумя руками; 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «брасс»: 1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках;

2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием;

3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплавание дистанций 25, 50 м произвольным способом с уменьшающим интервалом отдыха.

Лыжные гонки

Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжным ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

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: 2*10—15 м, 3*5 м, 3*10 м. Эстафеты с челночным бегом: 4*9 м, 3*10 м, 2*3 + 2*6 + 2*9 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, на 3км.

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) хлётким 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.

5. 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», «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.

Подвижные игры на воде: «Кто дальше проскользит» (скольжение - на груди и на спине),

«Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Кто быстрее» (плавание кролем на груди с доской в руках и без доски), «Кто дальше проплывёт» (проплыть любым способом наибольшее расстояние), эстафетное плавание (желательно поперёк бассейна) — 12—15 м.

Игры в зимний период: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Спортивные игры: Волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол.

6. Контрольные испытания.

Календарно-тематический план
На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Готов к труду и обороне 7+».

Группа № ___ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Коротков Константин Юрьевич

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Техника безопасности	2	комбинированный	наблюдение		
2	Подвижные игры	2	комбинированный	Контрольные задания		
3	Техническая подготовка по видам спорта. Подвижные игры.	2	комбинированный	Контрольные задания		
4	СФП	2	комбинированный	Контрольные задания		
5	ОФП	2	комбинированный	Контрольные задания		
6	ОФП	2	комбинированный	Контрольные задания		
7	Легкая атлетика	2	комбинированный	Контрольные задания		
8	СФП	2	комбинированный	Контрольные задания		
9	СФП	2	комбинированный	Тестирование		
10	ОФП	2	комбинированный	Контрольные задания		
11	ОФП	2	комбинированный	Контрольные задания		
12	ОФП	2	комбинированный	Контрольные задания		
13	ОФП	2	комбинированный	Контрольные задания		
14	СФП	2	комбинированный	Контрольные задания		
15	Техническая подготовка по видам спорта.	2	комбинированный	Тестирование		
16	СФП	2	комбинированный	Контрольные задания		
17	Легкая атлетика	2	комбинированный	Контрольные задания		
18	ОФП	2	комбинированный	Контрольные задания		
19	ОФП	2	комбинированный	Тестирование		

20	Техническая подготовка по видам спорта.	2	комбинированный	Соревнования		
21	Легкая атлетика	2	комбинированный	Соревнования		
22	ОФП	2	комбинированный	Соревнования		
23	СФП	2	комбинированный	Соревнования		
24	Техническая подготовка по видам спорта.	2	комбинированный	Соревнования		
25	Лыжные гонки	2	комбинированный	Тестирование		
26	ОФП	2	комбинированный	Тестирование		
27	Техническая подготовка по видам спорта.	2	комбинированный	Тестирование		
28	Плавание	2	комбинированный	Тестирование		
29	ОФП	2	комбинированный	Тестирование		
30	СФП	2	комбинированный	Тестирование		
31	ОФП	2	комбинированный	Тестирование		
32	ОФП	2	комбинированный	Тестирование		
33	Техническая подготовка по видам спорта.	2	комбинированный	Тестирование		
34	ОФП	2	комбинированный	Тестирование		
35	СФП	2	комбинированный	Тестирование		
36	Контрольные испытания	2	комбинированный	Тестирование		
	Итого:	72				

Оценочные и методические материалы

Основным критерием оценки обучающихся на является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля. В программу аттестации тестирования включены 8 тестов – упражнений из государственных требований к уровню физической подготовленности ВФСК ГТО.

Упражнения выполняются в соответствии с правилами, установленными методическим координационным советом по тестированию населения в рамках ВФСК ГТО от 28.05.2014 года.

Оценка результатов производится в баллах в соответствии с нормативами:

один бал (1б) – если результат соответствует нормативу «Низкий уровень»;

два балла (2б) - если результат соответствует нормативу «Средний уровень»;

три балла (3б) - если результат соответствует нормативу «Высокий уровень».

Результаты, переведенные в баллы, отмечаются в графе «Уровень подготовки», т.е. уровень развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, а также скоростно-силовых, силовой выносливости и т.д., навыков (плавание, лыжные гонки, метания и т.д.).

Итоговая оценка за учебный год определяется по сумме набранных баллов в 8-ми упражнениях:

8-10 баллов – «СДАНО» по уровню подготовки «Низкий»;

11-16 баллов – «СДАНО» по уровню подготовки «Средний»;

17-24 баллов – «СДАНО» по уровню подготовки «Высокий».

Виды упражнений и нормативы по оценке уровня развития основных физических качеств обучающихся по уровню подготовленности

Возрастная группа от 6 до 8 лет

Мальчики

А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
		1	2	3
		Низкий	Средний	Высокий
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (с)	10,6	10,4	9,5
Выносливость	Смешанное передвижение	Без учета времени (600 м)	Без учета времени (1 км)	Без учета времени (1 км)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	8	15
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание стопы пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
	1	2	3
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	120	130
Метание теннисного мяча в цель	1	2	3
Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	10.30	9.30	8.30
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Плавание без учета времени (м)	10	15	15

Возрастная группа от 6 до 8 лет

Девочки

А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
		1	2	3
		Низкий	Средний	Высокий
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (с)	10,9	10,6	9,8
Выносливость	Смешанное передвижение	Без учета времени (600 м)	Без учета времени (1 км)	Без учета времени (1 км)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	6	10
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание стопы пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

Б) Виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
	1	2	3
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	110	120
Метание теннисного мяча в цель	1	2	3
Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	11.00	10.00	9.00
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Плавание без учета времени (м)	5	10	10

Возрастная группа от 9 до 10 лет

Мальчики

А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
		1	2	3
		Низкий	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 30 м (с)	6.8	6.5	5.8
Выносливость	Бег на 1000 м (мин., сек.)	6.30	6.00	5.10
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+ 2	+ 4	+ 8

Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
	1	2	3
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150
Метание мяча весом 150 гр,	15	20	25
Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	8.30	7.50	7.15
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Плавание на 50 (м,с)	3.40	3.20	3.00

Возрастная группа от 9 до 10 лет

Девочки

А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
		1	2	3
		Низкий	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 30 м (с)	7.0	6.6	6.0
Выносливость	Бег на 1000 м (мин., сек.)	6.40	6.20	5.20
Сила	Подтягивание из вися на низкой перекладине (количество раз)	6	8	12
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+ 4	+ 8	+ 10

Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
	1	2	3
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	140
Метание мяча весом 150 гр,	10	12	15
Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	8.40	8.20	7.50
Плавание на 50 (м,с)	3.40	3.20	3.00

Возрастная группа от 11 до 12 лет

Мальчики

А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
		1	2	3
		Низкий	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 60 м (с)	10.5	10.2	9.8
Выносливость	Бег на 1500 м (мин., сек.)	8.30	8.00	7.10
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	6
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+ 3	+ 5	+ 9

Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
	1	2	3
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170
Метание мяча весом 150 гр,	22	26	33
Бег на лыжах на 2 км (мин,с)	15.20	14.50	12.50
Плавание на 50 м (м., сек.)	1.50	1.30	1.20

Возрастная группа от 11 до 12 лет
Девочки

А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
		1	2	3
		Низкий	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 60 м (с)	10.8	10.6	10.2
Выносливость	Бег на 1500 м (мин., сек.)	8.50	8.20	7.20
Сила	Подтягивание из виса на низкой перекладине – 90 см (количество раз)	7	9	15
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+ 4	+ 8	+ 12

Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
	1	2	3
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	150	160
Метание мяча весом 150 гр,	14	16	20
Бег на лыжах на 2 км (мин,с)	15.30	14.50	13.50
Плавание на 50 м (м., сек.)	1.50	1.35	1.25

Возрастная группа от 13 до 15 лет

Мальчики

А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
		1	2	3
		Низкий	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 60 м (с)	9.8	9.4	8.4
Выносливость	Бег на 2000 м (мин., сек.)	10.20	9.50	8.20
Сила	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+ 4	+ 6	+ 11

Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
	1	2	3
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	210
Метание мяча весом 150 гр,	30	32	35
Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	19.00	17.50	16.50
Плавание на 50 (м,с)	1.30	1.20	1.10

Возрастная группа от 13 до 15 лет

Девочки

А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
		1	2	3
		Низкий	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 60 м (с)	11.0	10.6	9.8
Выносливость	Бег на 2000 м (мин., сек.)	12.30	11.50	10.30
Сила	Подтягивание из виса на низкой перекладине (90 см) (количество раз)	8	10	15
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+ 6	+ 9	+ 14

Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
	1	2	3
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	150	175
Метание мяча весом 150 гр,	16	21	25
Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	20.00	18.50	17.30
Плавание на 50 (м,с)	1.35	1.25	1.05

Возрастная группа от 16 до 17 лет

Юноши

А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
		1	2	3
		Низкий	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 60 м (с)	9.0	8.7	8.2
Выносливость	Бег на 3000 м (мин., сек.)	15.20	14.50	13.00
Сила	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+ 6	+ 9	+ 14

Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
	1	2	3
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	200	225
Метание спортивного снаряда весом – 700 гр.	22	25	30
Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	28.00	26.50	25.00
Плавание на 50 (м,с)	1.20	1.10	1.00

Возрастная группа от 16 до 17 лет

Девушки

А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
		1	2	3
		Низкий	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 60 м (с)	10.8	10.4	9.6
Выносливость	Бег на 2000 м (мин., сек.)	12.20	11.30	10.00
Сила	Подтягивание из вися на низкой перекладине (90 см) (количество раз)	10	12	18
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+ 6	+ 9	+ 14

Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки		
	1	2	3
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	170	180
Метание спортивного снаряда весом – 500 гр.	10	14	18
Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	19.50	18.30	17.20
Плавание на 50 (м,с)	1.30	1.20	1.05

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № _____

План воспитательной и профориентационной работы
На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне 7+»,
уровень общекультурный

Педагог дополнительного образования Коротков Константин Юрьевич

Раздел	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Количество обучающихся	Социальные партнеры	Отметка о выполнении
Просветительские мероприятия						
Профильные мероприятия						
Мероприятия по профессиональной ориентации						
Работа с родителями						
Участие в международных, всероссийских, региональных мероприятиях						
Участие в областных, районных мероприятиях						
Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к мероприятиям различного уровня						

Список информационных источников.

- 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.
- Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004.
- Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 2003.
- Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.
- Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
- Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
- Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015 г.
- Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
- Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004
- Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
- Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999
- Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с..
- Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
- Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2005.
- Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
- Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
- Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.

Интернет- ресурсы

- www.gto.ru - Сайт ГТО
- <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
- <http://www.olympic.ru/> Олимпийский Комитет России

