

**1. «Комплекс основных характеристик образования**

**Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивное

**Тип программы:** одноуровневый

**Уровень освоения программы:** стартовый- минимальная сложность содержания программы.

**Актуальность** программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, самореализации личности в процессе физкультурной тренировки. у обучающихся формируются потребности к систематическим занятиям.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, является составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО-зеркало физической формы человека. Человек соревнуется сам с собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития.

**Отличительные особенности программы:** Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения. Занятия способствуют развитию специальных физических качеств- ловкости, быстроты, координации движений, что очень важно развивать у детей школьного возраста, воспитанию характера, дисциплинируют, учат оперативно решать двигательные задачи в процессе игры, развивают нестандартное мышление, способность к творческому восприятию и отражению мира. Особенностью данной программы является то, что она направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся, преимущественно оздоровительной направленности и овладение основам техники. Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

**Адресат программы:** программа актуальна для обучающихся 11-17 лет. В объединение принимаются школьники, у которых есть первоначальные знания в области спортивных навыков.

**Объём и сроки освоения программы, режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность занятия, ч | Кол-возанятийв неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-вонедель | Кол-во часовв год |
| 1 год обучения |  1 | 1 | 1 | 34 | 34 |

**Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий.** При реализации используется очная форма обучения. Основные методы, используемые на занятиях: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми

учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по

очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для

выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальны метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет

учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

**Задачи:**

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

**Личностные:**

1. формировать положительные мотивы к спорту и здоровому образу жизни,
2. формировать позитивное отношение к ценностям общества,
3. формировать нравственные качества личности;

**Метапредметные:**

1. формировать умения ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность,
2. формировать навыки самоконтроля и саморегуляции,

3. обучить различным способам познавательной деятельности,

4. формировать основы самостоятельной деятельности,

5. формировать коммуникативные навыки,

6. обучить способам совместной деятельности в группе,

7. формировать установку на безопасный образ жизни;

Предметные:

1. расширить представления о разных видах спорта,
2. дать первоначальные знания по спортивным играм: баскетбол, футбол, волейбол

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/пп/п | Название разделов, тем | Количество часов |  Формы аттестации/контроля по разделам |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | **Введение** |  |  |  | опрос |
| 1.1 | Собеседование | 1 | 1 | 0 |
| 1.2 | Вводное занятие. Техника безопасности | 2 | 1 | 1 |
| 2. | **Общефизическая подготовка** |   |
| 2.1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. | 3 | 1 | 2 | Выполнение практического задания |
| 2.2 | Упражнения для развития силы | 3 | 1 | 2 | Выполнение практического задания |
| 2.3 | Упражнения для развития быстроты | 2 | 1 | 1 | Выполнение практического задания |
| 2.4 | Упражнения для развития гибкости | 2 | 1 | 1 | Выполнение практического задания |
| 2.5 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | 1 | 2 | Выполнение практического задания |
| 2.6 | Беговые упражнения | 4 | 1 | 3 | Выполнение практического задания |
| 2.7 | Прыжковые упражнения | 3 | 1 | 2 | Выполнение практического задания |
| 2.8 | Кроссовая подготовка | 4 | 1 | 3 | Выполнение практического задания |
| 3. | **Итоговое занятие** |  7 |  2 |  5 | Выполнение практического задания |
|  |  **Всего часов:** |  **34** |  **12** |  **22** |  |

**Содержание учебной программы**

**Раздел 1. Введение**

**Тема 1.1. Собеседование**

*Теоретическая часть*. Собеседование с обучающимися для определения их интересов и уровня знаний с целью возможной корректировки количества учебных часов по темам.

**Тема 1.2. Вводное занятие. Техника безопасности**

*Теоретическая часть*. Основные правила и требования технике безопасности во время занятий физическими упражнениями.

*Практическая часть.* Знакомство с ГТО.

**Раздел 2. Общефизическая подготовка**

**Тема 2.1. Упражнения для рук и плечевого пояса.**

*Теоретическая часть.* Основные правила и требования техники выполнения упражнения.

*Практическая часть.* Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса с различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук,

**Тема 2.2.** **Упражнения для развития силы**

*Теоретическая часть*. Основные правила и требования техники выполнения упражнения.

*Практическая часть.* Выполнение упражнений для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

**Тема 2.3. Упражнения для развития быстроты**

*Теоретическая часть.* Основные правила и требования техники выполнения упражнений.

*Практическая часть*. Выполнение упражнений для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз.

**Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости**

*Теоретическая часть.* Основные правила и требования технике выполнения упражнений.

*Практическая часть*. Выполнения упражнений для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

**Тема 2.5.** **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теоретическая часть*. Основные правила и требования технике выполнения упражнений.

*Практическая часть.* Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), Прыжки в длину. Бег с отягощениями. Поднимание туловища с

касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка.

**Тема 2.6.** **Беговые упражнения**

*Теоретическая часть.* Основные правила и требования технике выполнения упражнений.

 *Практическая часть.* 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.

 **Тема 2.7.** **Прыжковые упражнения**

 *Теоретическая часть.* Основные правила и требования технике выполнения упражнений.

 *Практическая часть.* 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.

**Тема 2.8. Кроссовая подготовка**

*Теоретическая часть.* Основные правила и требования технике выполнения упражнений.

 *Практическая часть.* 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-I0-I5-10 минут.

 **Раздел 3.** **Итоговое занятие**

*Теоретическая часть.* Повторение изученного материала. Тест по изученному материалу.

 *Практическая часть.* Сдача норм комплекса ГТО.

**Личностные результаты:**

1. формирование культуры здоровья-отношения к здоровью как высшей ценности человека;
2. развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
3. формирование потребности ответственного отношения окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления.
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
5. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
6. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
7. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
8. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
2. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
3. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
5. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
6. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во часов** | **Режим занятий** |
| 1 год обучения | 02.09.2024г. | 23.05.2025г. | 34 недели |  34 | 1 раз в неделю, продолжительность 1 академический час |

Условия реализации программы

**Материально-технические условия реализации программы**

Занятия с обучающимися проходят:

• Спортивная площадка;

• Спортивный зал.

Инвентарь:

• Волейбольные мячи;

• Баскетбольные мячи;

• Канат;

• Скакалки;

• Теннисные мячи;

• Малые мячи;

• Гимнастическая стенка;

• Гимнастические скамейки;

• Сетка волейбольная;

• Лыжи, палки;

• Маты;

• Ракетки;

• Обручи.

**Информационно-методическое обеспечение**

Содержание учебного плана может корректироваться в процессе учебного года. Методический комплекс систематически пополняется играми различных стран. Результаты образовательной деятельности отслеживаются и анализируются, составляются таблицы результативности. Предложения начинающих спортсменов используются при составлении плана учебных занятий, становятся основой новых проектов.

**Методы обучения**

При реализации программы используются различные методы обучения:

• словесные – рассказ, объяснение нового материала;

• наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

• практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в работе.

**Методы воспитания**

* Словестный (рассказ, объяснение)
* Наглядный метод (показ упражнений, видеоматериалов, подача ритмов, прочувствование двигательного действия)
* Метод срочной информации (специальные устройства, позволяющие снимать информацию о состоянии организма по ходу выполнения упражнения)
* Игровой метод (обучение техники выполнения упражнений)
* Соревновательный (воспитание физических качеств и способностей)

**Формы занятий:**

* Знакомство с историей развития физической культуры
* Изучение игр разных стран
* учебные занятия,
* утренняя физическая зарядка,
* физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности,
* спортивно-массовая работа,
* самостоятельная физическая тренировка.
* Участия в спортивных соревнованиях (лучший велогонщик, день здоровья)
* Сдача норм ГТО

**Формы аттестации/контроля**

**Промежуточная аттестация.** В конце года обучения осуществляется контроль за освоением учебной программы: тесты, сдачи норм ГТО с целью проверки усвоения теоретических и практических знаний.

 Оценка качества освоения программы осуществляется в виде сдачи норм комплекса ГТО.

Тестирование осуществляется по видам испытаний (тестов), позволяющим определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

В целях реализации участниками своих физических возможностей, тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов) проводится в последовательности.

Для подготовки к выполнению каждого испытания (теста) участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно. Проведение тестирования начинается с наименее энергозатратных испытаний (тестов), при этом участникам между выполнением нормативов испытаний (тестов) предоставляется время на отдых для восстановления функциональных возможностей организма. Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;

- координационных способностей;

- силы;

- скоростных возможностей;

- скоростно-силовых возможностей;

- прикладных навыков;

- выносливости.

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса осуществляется по полученным результатам тестирования, при выполнении всех испытаний (тестов), предусмотренных государственными требованиями комплекса по соответствующим ступеням (возрастной группе) комплекса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой Знак |
| Обязательные испытания (тесты) |  |
| 1. |  Бег на 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
|  или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| или бег на 2 км (мин, с) | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см(количество раз) | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами  на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Испытания (тесты) по выбору |  |  |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9. | Бег на лыжах на2 км (мин, с) <\*\*> | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
| или кросс на3 км (бег по пересеченной местности (мин,с) | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.00 | 1.35 | 1.25 | 1.05 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция -10 м (очки) <\*\*\*> | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) [**<\*\*\*\*>**](https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/summary_table.html#P515) | 5 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<\*\*\*\*\*> | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

**Список литературы**

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С.

Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.

2. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии

отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка

к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

4. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.

Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

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

Набатниковой. – М. 2000.

6.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.:

Физическая культура, 2010.

7.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.:

Физическая культура, 2010.

8.ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и

практика физической культуры» Москва, 2004

 9. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на

выносливость «Тулома» Мурманск, 2007

10.Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион»

Москва, 2007

11. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с

детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.:

Физкультура и спорт, 1999

12. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.

Список интернет –ресурсов:

1. [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы htpp://www.mossport.ru
3. Сайт министерства спорта, молодежной политики htpp://sport.minstm.gov.ru