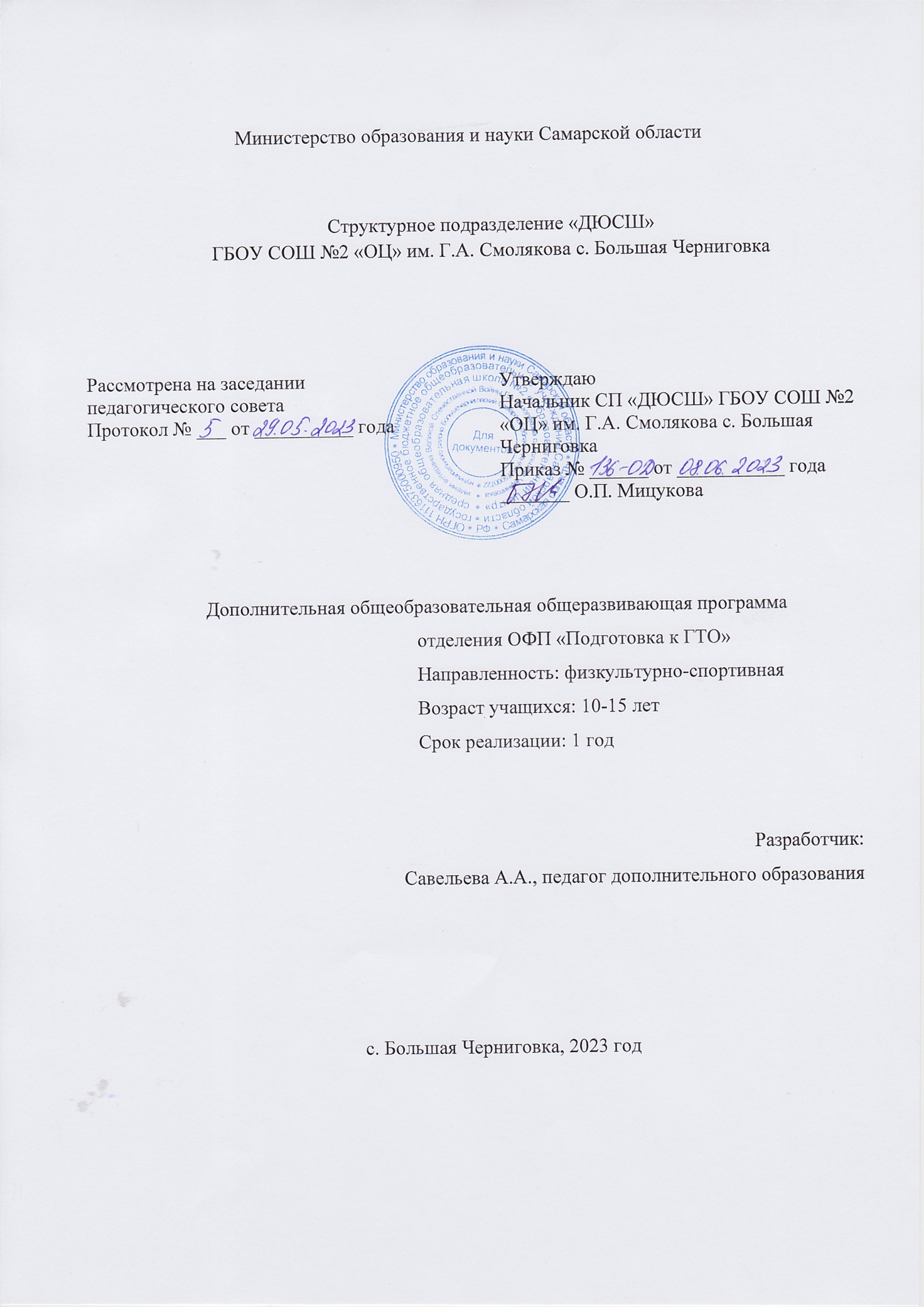
****

# Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ОФП «Подготовка к ГТО» разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся среднего школьного возраста (10 – 15 лет), направленных на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к выполнению тестов ВФСК ГТО (для детей среднего школьного возраста) и сознательному применению предметно-физических упражнений (действий) в различных жизненных ситуациях.

**Пояснительная записка**

*Направленность программы*

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ОФП «Подготовка к ГТО» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

# *Актуальность программы*

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При этом при составлении программы мы опирались на общенаучное положение, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

По программе могут обучаться дети разных категорий, в том числе дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию.

Основанием для создания данной дополнительной общеразвивающей программы стали следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

*Отличительные особенности программы*.

Основная идея программы заключаются во включении детей и подростков в активную деятельность, что развивает их умение планировать и анализировать поступающую информацию, осваивать способы работы с современными информационными ресурсами, работать самостоятельно и в команде.

Программа построена по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также в возможности использования дистанционных образовательных технологий (перечень тем для дистанционного обучения в Приложении №2). Программа ОФП «Подготовка к ГТО» включает в себя 3 образовательных модуля.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

*Педагогическая целесообразность*

Данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

*Цель программы:* создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей-инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие *задачи*:

**обучающие:**

* повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
* развивать основные физические способности (качества);
* получить основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
* создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

**развивающие:**

* развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
* развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
* развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
* развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
* развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
* развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

**воспитательные:**

* провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
* сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
* воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

*Возраст учащихся*

Программа ОФП «Навстречу к ГТО» адресована обучающимся среднего и старшего школьного возраста (10-15 лет). В подростковом возрасте происходят физиологические изменения, которые приводят к изменениям в поведении детей. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься с обязательным допуском врача. По программе могут обучаться дети с особыми возможностями здоровья, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Для зачисления на программу детей с ОВЗ требуются сведения о состоянии здоровья и обязательны рекомендации ПМПК.

Перечень категорий нарушений для детей с ОВЗ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Категория нарушений | Степень тяжести течения заболевания | Описание тяжести заболевания |
|  | Обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР) | легкая степень | Повышенная отвлекаемость, выраженная эмоционально волевая незрелость, сохранность словесно логических обобщений, неплохая сообразительность |
| средняя степень | Сохранность словесно логических обобщений, сужение объема памяти, поведенческие проблемы, преобладание пассивного внимания, выраженная эмоционально волевая незрелость, повышенная отвлекаемость, затрудненное образование понятий |
|  | Обучающиеся с умственной отсталостью | F70 (легкая умственная отсталость) | Задержанное, неполное эмоциональное развитие, снижение навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т. е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). |
|  | Обучающиеся с расстройством аутистического спектра (РАС) | синдром Аспергера | Трудности в социализации, коммуникации, сохранный интеллект, развитая спонтанная речь |
| синдром Каннера легкой, средней тяжести | Снижение интереса к социальным взаимодействиям или деятельности, очевидные признаки сложности общения, проблема адаптации к изменениям в рутине или поведении, в бытовых вопросах делается большой уклон на планирование и организацию. Существенное отсутствие вербальных и невербальных навыков общения; поведенческие проблемы, необычный или уменьшенный ответ на социальные сигналы, общение или взаимодействие, проблема с адаптацией к изменениям, общение с использованием чрезмерно простых предложений, узкие, конкретные интересы. |

*Сроки реализации.*

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 126 часов в год.

*Формы организации деятельности:* по группам, индивидуально или всем составом.

*Формы обучения:* Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;

- индивидуальная;

- групповая.

*Ожидаемые результаты*

**Личностными результатами** освоения содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**

-представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

После окончания года обучения в группе спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся должны **знать:**

-влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;

- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- правила игры в баскетбол, волейбол, футбол.

- места занятий и инвентарь.

уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;

- правильно применять технические и тактические приемы в играх.

**Критерии и способы определения результативности**

*Оценка теоретической подготовки* проводиться в формате тестирования или беседы***:***

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

*Оценка практической подготовки*:

В течение года в СП ДЮСШ проводится три вида контроля:

- стартовый;

- промежуточный;

- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и 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. Проводится он в начале учебного года до 15-20 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП.

*Промежуточный* контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики об учености обучающихся и коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения физических показателей. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

*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 - май, выполнение нормативов ГТО - по графику Центра тестирования по месту жительства.

**Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:**

* соревнования;
* фестивали;
* открытые и контрольные занятия.

**и средства:**

* наблюдения;
* опрос;
* анкетирование;
* контрольный нормативы.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование модуля | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Основы двигательной активности. Гимнастика: пальчиковая и дыхательная. | **42** | **14** | **28** |
|  | ВФСК ГТО: от теории к практике | **42** | **16** | **26** |
|  | Техническое и тактическое совершенствование | **42** | **6** | **36** |
|  | **Итого** | **126** | **36** | **90** |

**Учебно-тематический план 1 модуля**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и название тем | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации /контроля |
| 1модуль. «Основы двигательной активности. Гимнастика. | | | | | |
| 1. | Влияние физических упражнений на организм человека. | 2 | 2 |  | Беседа. Анкетирование. Конкурс рисунков. Презентация. |
| 1.1. | Краткие сведения о строении человеческого организма. | 1 | 1 |  |
| 1.2. | Двигательный режим дня | 1 | 1 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка. Комплекс общеразвивающих упражнений: на месте ( в колоннах); с большим мячом; с гимнастической палкой; с флажками; «зарядка лыжника» | 10 | 4 | 6 | Проверка выполнения комплексов ОРУ |
| 3 | Гимнастика: пальчиковая, дыхательная | 8 | 2 | 6 | Демонстрация. Творческая работа. |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики. Построения и перестроения. Акробатические упражнения. Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса | 22 | 6 | 16 | Выполнение действий в соответствии с правилами |
|  | Итого | 42 | 12 | 28 | Тестирование ОФП |

**Цель модуля:** овладеть основами двигательной активности.

**Задачи модуля:**

**Знать:**

- как влияет физкультура и спорт на организм человека.

- технику выполнения видов гимнастики.

**Уметь:** выполнять виды гимнастики; (комплексы общеразвивающих упражнений).

**Содержание модуля**

**1.Влияние физических упражнений на организм человека. Правила техники безопасности при проведении занятий.**

Техника выполнения физических упражнений.

**Тема 1.1.** Краткие сведения о строении человеческого организма. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневных занятий физической культурой.

**Тема 1.2.** Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Ведение дневника самоконтроля. Режим дня и двигательная активность.

1. **Общая физическая подготовка.**
2. **Тема 2.1.** Комплексы общеразвивающих упражнений: на месте (в колоннах) с большим мячом, с гимнастической палкой, с флажками. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.

- Наклоны головы, наклоны в стороны, наклоны вниз.

- «Играем носочками», «Ножницы», «Сядь», «Лодочка», «Кошечка».

- Прыжки: ноги вместе, смена ног.

Дыхательные упражнения или ходьба. Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса с мячами, гимнастическими палками, скакалкой. 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 с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками или сложенной вчетверо скакалкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами **(**с обручем).

- На носок», наклоны в стороны, выпады.

- «Пролезь в обруч», «Верблюды», «Не задень», «Достань до обруча».

- Повороты. Прыжки на одной ноге через обруч вперёд-назад, спиной.

- Чередование с ходьбой приставным шагом по обручу руки за головой.

Комплекс общеразвивающих упражнений на месте в парах - Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу, в стороны, вверх. Наклоны вперёд, вправо, влево с помощью партнера.

- Круговые вращения с поворотами. Повороты туловища вправо, влево.

- Выпады вперед правой и левой ногой. Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

1. **Гимнастика пальчиковая и дыхательная.**

**Тема 3.1.** Пальчиковая гимнастика. Персонажи и образы пальчиковых игр: паучок и бабочка, коза и зайчик, дерево и птица, солнышко и дождик. (соединение пальцевой пластики с выразительным речевым интонированием, создание пальчикового театра, формирование образно-ассоциативного мышления — это и есть пальчиковые игры). Упражнения подбираются с учетом возрастных особенностей.

**Игра «Кольца».** Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.

**Игра «Кулак-ребро-ладонь».** Три положения на плоскости стола. Кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно. **Игра «Крестики-нолики».** Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

**Игра «Зеркальное рисование».** Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

**Тема 3.2.** Дыхательная гимнастика. Методика дыхательной гимнастики А. Стрельниковой – «нюханье воздуха». (Для второго года обучения каждое упражнение комплекса выполняется до 24 повторений).

1. **Гимнастика с основами акробатики.**

**Тема 4.1.** Организующие команды и приемы. Построения и перестроения. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

**Тема 4.2.** Акробатические упражнения. Упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Тема 4.3.** Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса (подготовительные упражнения, для выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине).

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке).

3. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.

4. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

5. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя.

**2 модуль - ВФСК ГТО: от теории к практике.**

**Цель модуля:** овладеть основами выполнения упражнений из ВФСК ГТО.

**Задачи модуля: знать:**

- основные ступени ВФСК ГТО; знаки отличия (теоретический материал).

- технику выполнения ОРУ без предметов и с предметами.

**уметь**

- выполнять комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

**Учебно - тематический план 2 модуля**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и название тем | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации /контроля |
| 2 модуль. ВФСК ГТО - путь к здоровью и успеху. | | | | | |
| 1 | ВФСК ГТО: история развития. | 2 | 2 |  | Интерактивная беседа. Анкетирование. Конкурс рисунков. Презентация |
| 1.1 | Обязательные испытания (тесты) для школьников 2 ступени | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Знаки отличия ГТО. | 1 | 1 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 12 | 4 | 8 | Проверка выполнения комплексов ОРУ |
| 2.1. | Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Подвижные игры. | 6 | 2 | 4 |
| 2.2. | Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Подвижные игры | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО. | 28 | 10 | 18 | Демонстрация. Выполнение контрольных нормативов: подтягивание, прыжки с места, бег, наклоны вперёд, метание мяча |
| 3.1. | Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук; подтягивание; прыжки с места. | 9 | 3 | 6 |
| 3.2 | . Упражнения на развитие скоростных качеств: бег. | 9 | 3 | 6 |
| 3.3. | Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперёд. | 6 | 2 | 4 |
| 3.4. | Упражнения на развитие координации: метание мяча в цель | 4 | 2 | 2 |
|  | ИТОГО | 42 | 16 | 26 | Тестирование ВФСК ГТО |

**Содержание модуля «**ВФСК ГТО - путь к здоровью и успеху.»

**Тема 1.1.** История зарождения ГТО. Программа физкультурной подготовки (1931- 1991гг.). Как и почему появился комплекс ГТО. От норм ГТО к Олимпийским медалям. ГТО сегодня. Структура комплекса: 1 ступень (6-8 лет) «Играй и двигайся»; 2 ступень (9-10 лет) «Стартуют все»; 3 ступень (11-12 лет) «Смелые и ловкие»; 4 ступень (13-15 лет) «Олимпийские надежды»; 5 ступень (16 - 17 лет) «Сила и грация»; 6 ступень (18-30 лет) «Физическое совершенство»; 7 ступень (41-50 лет) «Бодрость и здоровье»; 8 ступень (51 год и старше) «Здоровье и долголетие».

**Тема 1.2.** Нормативы ГТО 1 и 2 ступени. Знаки отличия. Дизайн знака отличия (красный, синий, зелёный фон). Комплекс ГТО – новые победы.

**2. Общая физическая подготовка**

**Тема 2.1.**Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.

- Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса; наклоны головы, наклоны в стороны, наклоны вниз;

- гимнастические упражнения: для мышц туловища и шеи;

- упражнения для мышц ног, таза. Наклоны головы, наклоны в стороны, наклоны вниз.

**Тема 2.2**.Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса с мячами, гимнастическими палками, скакалкой.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами (с обручем).

- «Пролезь в обруч», «Верблюды», «Не задень», «Достань до обруча»;

- повороты; прыжки на одной ноге через обруч вперёд-назад, спиной;

- чередование с ходьбой приставным шагом по обручу руки за головой.

Упражнения из физкультурно-спортивного комплекса ГТО

**Тема 3.1.** Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке, стуле, рейке гимнастической стенки и т. п.), руки на полу.

Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.

Подтягивание на перекладине с прыжка и медленное опускание*,* в вис на прямые руки.

Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу.

Подтягивание разным хватом (кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины).

Прыжки с места. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 15 — 20 м.

Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат.

**Тема 3.2.** Упражнения на развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10 м. (сек.). Бег на 30 м.

Поднимание туловища из положения, лежа. Подготовительные упражнения.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и закреплены, руки обхватывают плечи. Лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка и т. п.).

Поднимание туловища с касанием грудью колен. Поднимание и опускание прямых ног из положения лёжа на спине на наклонной скамейке (головой к стенке), хват руками за рейку.

Одновременное поднимание прямых ног и туловища (сед согнувшись, руки к носкам) из положения лёжа на спине. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу.

Набивной мяч в вытянутых руках за головой. Поднять туловище, мяч вперёд-вверх.

**Тема 3.3.** Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

Упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. В парах, стоя лицом друг к другу. Один партнёр выполняет пружинящие наклоны вперёд, второй усиливает движение мягким надавливанием руками па лопатки. Сидя на скамейке наклоны вперёд до касания лбом коленей. Ходьба с наклонами вперёд и доставанием пола руками.

На развитие координации, равновесия, меткости:

Метание теннисного мяча в цель. Ходьба по гимнастической скамье.

Прыжки через скакалку. Выполнение упражнения «Ласточка».

**3 модуль. Техническое и тактическое совершенствование.**

**Цель модуля**: техническое и тактическое совершенствование

**Задачи модуля**: **знать**

- о профилактике простудных заболеваний;

- технику выполнения упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

**уметь** - выполнять тесты (упражнения) из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

**Учебно-тематический план 3 модуля**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и название тем | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации /контроля |
| 3 модуль. Техническое и тактическое совершенствование | | | | | |
| 1 | Здоровый образ жизни и правильное питание.  ЗОЖ и профилактика простудных заболеваний. Полезные и вредные привычки. Привычки и их влияние на здоровье. Игра «Полезно или вредно». | 2 | 2 | 8 | Беседа, презентация, интерактивная игра |
| 2 | Упражнения из физкультурно-спортивного комплекса ГТО | 9 | 1 | 8 | Выполнение нормативов |
| 3 | Отработка техники и тактических умений при выполнении тестирования: Отработка навыков техники бега и ходьбы.. | 27 | 3 | 24 | Тестирование. Выполнение нормативов: бег, прыжки, метание мяча, поднимание туловища, наклоны вперёд |
| 3.1. | Техника бега. Фазы ходьбы и бега. | 9 | 1 | 8 |
| 3.2. | Прыжковая техника и техника метания. | 9 | 1 | 8 |
| 3.3. | Поднимание туловища. Наклоны вперёд | 9 | 1 | 8 |
| 4 | Подвижные игры | 4 | - | 4 |  |
|  | ИТОГО | 42 | 6 | 36 | Тестирование ВФСК ГТО |

**Содержание 3 модуля**

**Здоровый образ жизни и правильное питание.**

**Тема 1.1.** ЗОЖ и профилактика простудных заболеваний. Питание: полезные и вредные продукты. Режим дня и физкультура.

**Тема 1.2**. Полезные и вредные привычки. Привычки и их влияние на здоровье. Вредные и полезные привычки в питании. Продукты, приносящие вред организму: сладости, чипсы, газированные напитки. Полезные напитки. Игра «Полезно или вредно».

**Комплекс упражнений для выполнения тестирования в рамках ВФСК ГТО.**

**Тема 2.1.** Легкая атлетика. Беговые упражнения: приставными шагами, с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени, бег из разных исходных позиций.

**Тема 2.2**. Ходьба: ходьба спиной вперёд, в присяде, ускорение, на месте.

Многоскоки с последующим ускорением, «лягушка» с последующим ускорением. Бег по прямой. Обратное возвращение шагом и восстановление дыхания. Длительный бег (3 мин.)

**3. Отработка техники и тактических умений при выполнении тестирования:**

- прыжки с места.

- челночный бег 3х10 м. (сек.)

- бег на 30 м. (сек.)

- поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.)

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

- метание теннисного мяча в цель,

- ходьба по гимнастической скамье.

**4. Подвижные спортивные игры.**

Игры: «Мяч над головой», «Ковер — не самолет», « Хитрый шарик», «Руки вместо ног», «Посади картошку».

Итоговое занятие. Спортивный игровой квест. Спортивные эстафеты

**Ресурсное обеспечение программы**

**Методическое обеспечение**

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.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

*ежегодное* (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточного тестирования обучающихся;

*ежеквартальное* планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

*ежемесячное* планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

*на каждую тренировку* конспект учебно-тренировочного занятия

Для четкого планирования учебно-тренировочного процесса работу можно разделить на этапы:

*I этап – общеподготовительный*

Основными формами тренировки являются комплексные занятия по физической подготовке:

- общеразвивающие упражнения;

- легкоатлетические упражнения;

- подвижные игры.

Одновременно проводятся занятия по технической подготовке:

Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объѐма 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 тренера-преподавателя 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 в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса; прыжки в длину с места толчком двумя ногами, в длину с разбега; тестирование в силовых упражнениях; бег на 1; 1,5; 2; 3 км; плавание; бег на лыжах; стрельба.

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

*III. Соревновательный период*

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

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* включаются: 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.

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

Можно продумать возможность объединения видов испытаний и программы комплекса ГТО в различные многоборья. Соревнования по плаванию или по лыжным гонкам, целесообразно планировать 1 раз в год. Для овладения туристскими знаниями, умениями и навыками, техникой пешеходного туризма и умением ориентироваться на местности следует организовать специальные занятия с обучающимися в аудитории, спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке. Проверка полученных знаний и умений осуществляется непосредственно во время тренировочных походов.

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. 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 (туристические походы, подвижные игры, экскурсии и т. д.).

Ресурсное обеспечение программы

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.

• инвентарь для плавания

• лыжный инвентарь

Список интернет–ресурсов:

1. www.gto.ru/

2. www.minsport.gov.ru

3. https://vk.com/vfsk\_gto

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. 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.

3. 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, 2009г

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» 2019

4. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

5. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007

6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2014г.

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

8. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2016

9. ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

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

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

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

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Приложение №1

**Календарный учебный график**

**программы ОФП «Навстречу к ГТО»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту | Форма занятия |
| Беседа «Что такое ГТО? | 1,75 | сентябрь |  | коллективная |
| Ступени современного ГТО» | 1,75 |  | коллективная |
| Народные игры | 1,75 |  | коллективная |
| Прыжки в длину с места. | 1,75 |  | коллективная |
| Игры на развитие внимания, мышления | 1,75 |  | коллективная |
| Игры на развитие воображения, речи | 1,75 |  | коллективная |
| Метание мяча на дальность. | 1,75 |  | коллективная |
| Подвижные игры | 1,75 | октябрь |  | коллективная |
| Бег на выносливость. Спортивные игры | 3,5 |  | коллективная |
| ТБ на занятиях гимнастикой. Беседа «История возникновения комплекса ГТО в России». | 1,75 |  | коллективная |
| Упражнения на гибкость | 1,75 |  | коллективная |
| Игры на развитие внимания, мышления. | 1,75 |  | коллективная |
| Игры на развитие воображения, речи. | 1,75 |  | коллективная |
| Беседа «Этапы развития комплекса ГТО». Подвижные игры | 1,75 |  | коллективная |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1,75 |  | коллективная |
| Спортивные игры. | 1,75 | ноябрь |  | коллективная |
| Подтягивание. | 1,75 |  | коллективная |
| ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Беседа «Значки и нагрудные знаки ГТО» | 3,5 |  | коллективная |
| Передвижение на лыжах. | 1,75 |  | коллективная |
| Народные игры | 1,75 |  | коллективная |
| Спуски и подъемы. | 1,75 |  | коллективная |
| Игры на развитие внимания, мышления. | 1,75 |  | коллективная |
| Игры на развитие воображения, речи | 1,75 | декабрь |  | коллективная |
| Подвижные игры. Гонки с преследованием. | 1,75 |  | коллективная |
| ТБ. Предупреждение спортивных травм на занятиях спортивными играми. | 1,75 |  | коллективная |
| Беседа «Значение ГТО во время Великой Отечественной войны» | 1,75 |  | коллективная |
| Спортивные игры | 1,75 |  | коллективная |
| Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи | 1,75 |  | коллективная |
| Прыжки в длину с разбега. | 1,75 |  | коллективная |
| Подготовка к сдаче норм ГТО | 1,75 | январь |  | коллективная |
| Беседа «2007 – 2015 Возрождение комплекса ГТО в современной России» | 1,75 |  | коллективная |
| Бег на выносливость. | 1,75 |  | коллективная |
| Сдача норм ГТО | 1,75 |  | коллективная |
| Спортивные игры | 1,75 |  | коллективная |
| Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. | 1,75 |  | коллективная |
| Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. | 1,75 |  | коллективная |
| Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | 1,75 |  | коллективная |
| Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. | 1,75 | февраль |  | коллективная |
| Бег на результат. Сдача контрольного норматива. | 1,75 |  | коллективная |
| Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | 1,75 |  | коллективная |
| Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. | 3,5 |  | коллективная |
| Интервальная тренировка - чередование скорости бега. | 1,75 |  | коллективная |
| Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. | 1,75 |  | коллективная |
| Бег на короткие дистанции на  результат. | 1,75 |  | коллективная |
| Обучение финальному усилию в метании с места. | 1,75 | март |  | коллективная |
| Обучение разбегу в метании малого мяча. | 1,75 |  | коллективная |
| Метание с разбега в горизонтальную цель. | 1,75 |  | коллективная |
| Метание с разбега в вертикальную цель. | 1,75 |  | коллективная |
| Метание в полной координации на дальность. | 1,75 |  | коллективная |
| Сдача контрольного норматива. | 1,75 |  | коллективная |
| Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. | 1,75 |  | коллективная |
| Работа попеременным ходом с палками | 1,75 | апрель |  | коллективная |
| Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. | 3,5 |  | коллективная |
| Работа рук и ног коньковым ходом | 1,75 |  | коллективная |
| Коньковый ход с палками по учебному кругу. | 1,75 |  | коллективная |
| Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива | 1,75 |  | коллективная |
| Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. | 1,75 |  | коллективная |
| Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. | 1,75 |  | коллективная |
| Прыжки через скамейку в длину и высоту. | 1,75 |  | коллективная |
| Прыжок в длину – одинарный, тройной. | 1,75 |  | коллективная |
| Прыжок в длину с места на результат. | 1,75 |  | коллективная |
| Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. | 1,75 | май |  | коллективная |
| Упражнения на развитие гибкости с отягощением. | 1,75 |  | коллективная |
| Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | 3,5 |  | коллективная |
| Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. | 1,75 |  | коллективная |
| Упражнения на развитие гибкости на снарядах. | 1,75 |  | коллективная |
| Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 1,75 |  | коллективная |
| Контрольные нормативы по ГТО. | 1,75 |  | коллективная |

Приложение №2

Перечень тем для дистанционного формата обучения

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематика занятия | Ссылка на ЭОР |
| 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений | <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0> |
| 2 | Комплекс ОФП для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0> |
| 3 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA> |
| 4 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений №2 | <https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdvM> |
| 5 | Комплекс упражнений для мышц пресса | <https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&fe> |
| 6 | ОРУ с мячом для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk> |
| 7 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой | <https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&> |
| 8 | Комплекс упражнений для мышц спины | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f> |
| 9 | Комплекс упражнений для мышц ног и спины | <https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&> |
| 10 | Комплекс упражнений сидя на стуле | <https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&fe> |
| 11 | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f> |
| 12 | Комплекс упражнений для развития силы мышц живота | <https://www.youtube.com/watch?v>= |
| 13 | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe> |
| 14 | Комплекс упражнений для развития прыгучести | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4> |
| 15 | Упражнения на пресс | <https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&> |
| 16 | Упражнения «планка» | <https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&feature=emb_logo> |
| 17 | Суставная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>= |
| 18 | Дыхательная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>= |
| 19 | Комплекс силовых упражнений | <https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k&feature=youtu.be> |
| 20 | Комплекс упражнений для мышц спины | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f> |
| 21 | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f> |
| 22 | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe> |
| 23 | Силовая тренировка | <https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to> |
| 24 | Лучшая утренняя зарядка с Екатериной Птицыной | <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> |
| 25 | Тренировка по гимнастике. Занятия дома для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=XHOfRed3Ces> |

Приложение3

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Нормы ГТО 10-11 лет (3 ступень)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,9 | 5,3 | 6,5 | 6,1 | 5,5 |
| 2 | Бег на 1000 м (мин, с) | 6:20 | 5:41 | 4:42 | 6:40 | 6:12 | 5:03 |
| Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8:25 | 7:35 | 6:35 | 10:15 | 8:10 | 7:19 |
| Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18:25 | 15:45 | 12:45 | 19:25 | 17:10 | 14:45 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 13 | 21 | 7 | 10 | 16 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,7 | 9,2 | 8,4 | 10,1 | 9,4 | 8,6 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 128 | 142 | 162 | 118 | 132 | 152 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 33 | 43 | 23 | 28 | 37 |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 22 | 28 | 12 | 15 | 20 |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 3:00 | 2:27 | 2:18 | 3:00 | 2:30 | 2:20 |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

Нормы ГТО 12-13 лет (4 ступень)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,4 | 5,0 | 6,1 | 5,7 | 5,2 |
| Бег на 60 м (с) | 11,1 | 10,2 | 9,4 | 11,5 | 10,7 | 9,9 |
| 2 | Бег на 1500 м (мин, с) | 8:30 | 7:55 | 6:40 | 9:10 | 8:15 | 7:03 |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14:30 | 13:35 | 12:15 | 15:20 | 14:20 | 13:10 |
| Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18:55 | 17:05 | 15:45 | 21:30 | 19:40 | 17:15 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 16 | 24 | 8 | 12 | 18 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 18 | 29 | 6 | 9 | 15 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,2 | 8,5 | 7,7 | 9,6 | 8,9 | 8,0 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 147 | 162 | 183 | 132 | 147 | 167 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 31 | 37 | 47 | 27 | 31 | 41 |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 23 | 27 | 34 | 15 | 19 | 23 |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1:33 | 1:18 | 0:58 | 1:38 | 1:23 | 1:03 |
| Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки) | 9 | 15 | 20 | 9 | 15 | 20 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки) | 10 | 20 | 25 | 10 | 20 | 25 |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

Нормы ГТО 14-15 лет (5 ступень)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,0 | 4,6 | 5,7 | 5,3 | 4,9 |
| Бег на 60 м (с) | 9,7 | 9,1 | 8,1 | 10,8 | 10,2 | 9,5 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин, с) | 10:10 | 9:27 | 8:00 | 12:40 | 11:27 | 9:55 |
| Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 19:15 | 17:15 | 16:05 | 22:55 | 20:25 | 19:05 |
| Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 16:55 | 15:45 | 14:10 | 19:55 | 18:05 | 16:40 |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 12 | 18 | 25 | 9 | 13 | 19 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 12 | 18 | 25 | 9 | 13 | 19 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 19 | 25 | 37 | 7 | 11 | 16 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,2 | 7,7 | 7,1 | 9,1 | 8,7 | 7,9 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 167 | 193 | 218 | 148 | 162 | 183 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 50 | 31 | 35 | 44 |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 41 | 19 | 21 | 27 |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1:27 | 1:13 | 0:54 | 1:32 | 1:18 | 1:01 |
| Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |