

Управление образования Печорского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования

«Печорская районная детско-юношеская спортивная школа»

181500, РФ, Псковская область,
г. Печоры, ул. Индустриальная, 13
ИНН 6015007426 КПП 601501001

8(81148) 2-72-20 - директор
E-mail: org577@pskovedu.ru, duchpech@rambler.ru



«Утверждено»
Директор МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»

_____ Коханова Н.Г.

Приказ от 31.08.2021 № 67

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Подготовка к ГТО»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:
Абденко Н.Г.,
тренер- преподаватель
МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»
Рецензент: Чупрынова Е.Ф.
Заместитель директора по УВР МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»

Принята на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2021г

г. Печоры
2021г

Содержание программы

1. Пояснительная записка _____	3-4 стр.
-календарный учебный график _____	5стр.
2. Содержание программы	
-учебный план, режим работы _____	5 стр.
- содержание учебного плана 4 часа в неделю _____	6 стр.
-программный материал _____	6-8стр
- содержание учебного плана 6 часов в неделю _____	8 стр
-программный материал _____	8-10стр
3. Формы подведения итогов реализации программы _____	10 стр.
4. Формы фиксации результатов _____	10 стр.
5. Воспитательная работа _____	11-12 стр.
6. Список литературы _____	13стр.

1. Пояснительная записка

Введение

24 марта 2014 года издан Указ Президента Российской Федерации № 172 “О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)” На основании которого введены нормы по созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья у населения в целом.

Программа физической подготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)» уже существовала в СССР с 1931 по 1991 годы. Данный комплекс сыграл немаловажную роль в создании советской системы физического воспитания. Однако после распада СССР комплекс утратил свою актуальность.

Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества жизни, увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны. В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества, и студенчества.

В наши дни программа ГТО снова актуальна из-за прогрессирующего снижения уровня здоровья нашей молодежи.

В наше время, большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др. Решение проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний путем занятием физической культурой. Эту проблему государство решает и вводит комплекс ГТО для всех групп населения. Это будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спортом.

Среди школьников России лишь 16 процентов являются относительно здоровыми, Более 70% школьников не занимаются спортом регулярно, Только 14% юношей признаются здоровыми и полностью годными к службе в армии.

Сторонники ГТО возлагают на комплекс важные задачи:

- оздоровление нации
- повышение физической подготовки молодежи
- патриотическое воспитание
- укрепление обороноспособности страны через комплекс ГТО
- Увеличение продолжительности жизни граждан России
- Увеличение количества доступных физкультурно-оздоровительных мероприятий по сдачам норм ГТО, а также тренажерных залов, бассейнов и спортивных площадок.

На сегодняшний день комплекс ГТО немного видоизменен. В его перечень включена легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба и туризм - они предоставляют учащимся право самим выбрать пять испытаний для сдачи, а сами нормы, по сравнению с советским ГТО, несколько снижены.

Прежнюю аббревиатуру решено было оставить в знак уважения к традициям прошлого.

Как и раньше, сдача нормативов подтверждается знаками отличия. В Советском Союзе существовало 2 вида знаков: золотой и серебряный; теперь к ним добавлен 3-й вариант - бронзовый знак. Надеемся, что эти знаки будут стимулировать население к сдаче комплекса ГТО. Знак ГТО для школьников может принести дополнительные баллы к сумме баллов ЕГЭ, для студентов- повышенную стипендию. Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин.

ГТО -Это не просто часть культурного наследия нации, это предмет ее гордости и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Подготовка к ГТО» разработана в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенцией о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Указом президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО;
 - Уставом и локальными актами МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»

Актуальность программы.

Образовательная программа нацелена на смысловую поддержку позитивного образа комплекса ГТО и ориентирована на опережающее обучение социально-педагогической направленности в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми системой образования Российской Федерации к программам дополнительного образования.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Адресат программы девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 6 до 18 лет

Форма обучения – очная

Формы занятий: основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- *групповые тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

- *участие в спортивных мероприятиях по выполнению требований комплекса ГТО, Контрольные мероприятия программы.* Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты группы при сдаче норм ВФСК ГТО (знаки - золото, серебро, бронза).

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 4-6 часов в неделю. Учебный год длится с сентября по май.

Объём программы: 128/216 часов

Новизна программы заключается в объединении современных мотивационных технологий, инструментов поиска смыслов и комплексного подхода к дополнительному образованию, которые направлены на вовлечение обучающихся в социальную практику в сфере физической культуры, развития массового спорта и популяризацию комплекса ГТО.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, осваивая наиболее эффективные образовательные и медиатехнологии, успешные практики продвижения комплекса ГТО в детской и молодёжной среде, обучающиеся развивают лидерский и творческий потенциал, укрепляют проектное мышление, приобретают организаторские навыки и практический опыт решения задач, связанный с ведением здорового образа жизни.

Цель программы - привлечение обучающихся к реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Задачи программы:

- укрепление здоровья
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом
- выполнение нормативов ВФСК «ГТО»

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование и постоянно повышающий уровень профессионального мастерства.

Ожидаемые результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребёнка потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, выполнение нормативов ВФСК «ГТО», общие теоретические знания, общие знания об антидопинговых правилах в спорте.

Место проведения занятий: специально оборудованные площадки ГТО, спортивные залы, на базах общеобразовательных учреждений, открытые спортивные площадки.

Календарный учебный план график

Нагрузка часов в неделю	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Количество занятий в неделю	Начало занятий	Окончание занятий
4	32	128	2	октябрь	май
6	36	216	3	сентябрь	май

2.Содержание программы

Режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная численность детей в группе	Нагрузка часов в неделю	Учебных недель в год	годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	весь период	6 лет	15	4	32	128
Спортивно-оздоровительный этап	весь период	6 лет	15	6	36	216

Учебный план

№ п/п	Содержание	4 часа в неделю	6 часов в неделю
1.	Теоретическая подготовка	10	12
2	Практическая подготовка	118	204
	Общая физическая подготовка	110	194
3.	Сдача контрольных нормативов по ОФП	+	+
4.	Участие в мероприятиях по выполнению требований ВФСК «ГТО»	8	10
	Общее количество часов	128	216

Содержание учебного плана для групп с нагрузкой 4 часа в неделю

№ п\п	Разделы и темы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	10
1.1	Комплекс ГТО	2
1.2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма	2
1.3	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
1.4	Разминка и ее значение в занятиях	2
1.5	Антидопинговые правила в спорте	2
2	Практическая подготовка	118
2.1	<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>110</i>
	Челночный бег 3X10 м	10
	Бег 30м,60м,100м	10
	Смешанное передвижение	10
	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20
	Наклон из положения стоя	20
	Прыжок в длину с места, разбега	10
	Метание мяча	10
	Кроссовая подготовка	20
	Сдача контрольных нормативов по ОФП	+
3	<i>Участие в мероприятиях по выполнению требований ВФСК «ГТО»</i>	<i>8</i>
	Акции ВФСК «ГТО»	2
	Выполнение тестов	4
	Участие в фестивалях ВФСК «ГТО»	2
	ВСЕГО	128

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплекс! упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозировка физической нагрузки в разминке.

Антидопинговые правила в спорте. Вред допинга для организма человека, спортсмена. Наказание спортсменов за использование допинга

2. Общая физическая подготовка

Челночный бег 3X10 м

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

Бег на 30,60,100 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба; высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на I степень, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стоя 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижная игра и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров! «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

Смешанное передвижение (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) Дистанция 1 км. (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м - бег 100 м - ходьба 50 м и т.д. 2) бег 100 м - ходьба 100 м

- бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м - ходьба 150 м - бег 150 м - ходьба 100 м - бег 100 м

- ходьбы (50 м - бег 50 м - ходьба 50 м - бег 150 м; 4) бег 300 м - ходьба 200 м - бег 300 м - ходьба 200 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности.

Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа 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, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки) . Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5 раз и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперед на руках».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Наклоны вперед из положения сед ноги врозь, руки вперед (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперед, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперед с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10 см).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8-1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Прыжок в длину с разбега. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в

длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Метание мяча. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха»

Кроссовая подготовка. Кросс по пересечённой местности. Чередование кросса с ходьбой.

Содержание учебного плана для групп с нагрузкой 6 часов в неделю

№ п\п	Разделы и темы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	12
1.1	Комплекс ГТО	2
1.2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма	2
1.3	Формы и содержание самостоятельных занятий	2
1.4	Разминка и ее значение в занятиях	2
1.5	Характеристика типовых травм	2
1.6	Антидопинговые правила в спорте	2
2	Практическая подготовка	204
2.1	<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>194</i>
	Челночный бег 3X10 м	14
	Бег 30м,60м,100м	30
	Бег на 1,5 (2)км	30
	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20
	Наклон из положения стоя	20
	Прыжок в длину с места, разбега	20
	Метание мяча	10
	Поднимание туловища из положения лёжа	20
	Кроссовая подготовка	30
	Сдача контрольных нормативов по ОФП	+
3	<i>Участие в мероприятиях по выполнению требований ВФСК «ГТО»</i>	<i>10</i>
	Акции ВФСК «ГТО»	2
	Выполнение тестов	4
	Участие в фестивалях ВФСК «ГТО»	4
	ВСЕГО	216

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозировка физической нагрузки в разминке.

Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями

Антидопинговые правила в спорте. Вред допинга для организма человека, спортсмена. Наказание спортсменов за использование допинга.

2. Общая физическая подготовка

Челночный бег 3X10 м

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

Бег на 30, 60, 100 м. Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10с. Бег с высоким выниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт! «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью! «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м).

Бег на 1,5 (2) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60-65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м - ходьба 200 м - бег 350 м - ходьба 150 м - бег 400 м - ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лежа хватом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким

надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10 см).

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами . Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

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

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного раз на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя рук из-за головы: с места, с шага.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин .

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

3.Формы подведения итогов реализации программы:

Участие обучающихся программы в мероприятиях по выполнению нормативов ВФСК ГТО,

4.Формы фиксации результатов:

ведение журнала учёта групп, протоколы спортивных мероприятий

Воспитательная работа

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы. В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях. В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах,

характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Список литературы

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Гимнастика. - М.: Просвещение, 2014.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Лыжная подготовка. - М.: Просвещение, 2014.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. - М.: Просвещение, 2014.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Легкая атлетика. - М.: Просвещение, 2014. - М.: Просвещение, 2011.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. - М.: Просвещение, 2016.
8. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. - М.: Просвещение, 2011.

Интернет-ресурсы

Интернет-ресурс	Адрес сайта
Информационный портал ВФСК ГТО	http://www.gto.ru
Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры	http://www.it-n.ru/communitie.s.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib
Газета «Спорт в школе»	http://spo.1september.ru/
Газета «Здоровье детей»	http://zdd.1september.ru _____ / _____
Журнал «Культура здоровой жизни»	http://kzg.narod.ru/
Журнал «Теория и практика физической культуры»	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре	http://lib.sportedu.ru _____ u _____
Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта	http://www.vniifk.ru/
Журнал «Физическая культура в школе»	http://www.shkola-press.ru
Федерация спортивной гимнастики России	http://www.sportgymrus.ru/
Всероссийская федерация художественной гимнастики России	http://www.rusgymnastics.ru/