

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области структурное подразделение

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

«Принято»

На педагогическом совете
ДЮСШ

Протокол № 3 от 26.05.2020 г.

«Утверждаю»

Руководитель с/п «ДЮСШ»



С.Н. Мартынов

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Навстречу к ГТО»**

Возраст занимающихся: 5-10 лет.

Срок реализации: 1 год

Составители:

Тренеры-преподаватели:
О.А.Ржевская
Е.В. Томилина

п. Безенчук 2020 г.

Краткая аннотация: Программа «Навстречу к ГТО» является инновационным общеобразовательным программным документом для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Навстречу к ГТО» по составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 структурного подразделения «Детско-юношеская спортивная школа» м. р. Безенчукский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Навстречу к ГТО» разработана и адаптирована для детей с ОВЗ в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

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

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Возможна реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие детей дошкольного возраста, формирование стойкого интереса к занятиям спортом. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО I ступени .

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов, и ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, лыжного спорта и туризма.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Цель программы - привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

-обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

-формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Воспитательные:

-воспитание трудолюбия, ответственности, уважения к окружающим.

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;

- формировать интерес к активному образу жизни.

- воспитывать у детей чувство коллективизма и толерантное отношение.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5-7 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов (три модуля по 42 часа каждый).

Форма обучения:

- занятие;

- теоретическая работа;

- практическая работа.

Формы организации занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа и 1,5 часа.

Наполняемость учебных групп: составляет 10-25 чел.

Планируемые результаты

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

Личностные:

- чувство любви к спорту;

- вести здоровый образ жизни;

- положительные отношение к процессу учения, приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

Познавательные:

- анализировать информацию;

- преобразовывать познавательную задачу в практическую;

- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;

- прогнозировать результат.

Регулятивные:

-планировать, контролировать и оценивать тренировочной действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе обучения;

- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;

- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;

- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебно-тематический план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила здоровья	42	6	36
2.	Подвижные игры	42	6	36
3.	Эстафеты	42	6	36
	ИТОГО	126	18	108

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес у дошкольников к обучению и пропаганде занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях в течении года.

Модуль: Правила здоровья

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья

Задачи:

Обучающие:

обучение основам базовых видов двигательных действий;

Развивающие:

развитие координационных и кондиционных способностей;

Воспитательные:

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен приобрести навык:

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

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	3	3	6	Беседа, опрос, тестирование

2.	Комплекс утренней гимнастики	3	16	19	Беседа, опрос, тестирование
3.	Физические качества человека	2	15	17	Беседа, опрос, тестирование
Итого:		8	34	42	

Содержание программы модуля

Раздел 1.1. Введение в образовательную программу Правила безопасности на занятиях.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях (Приложение №2 История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

Раздел 1.2. Комплекс утренней гимнастики

Теория: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. □ Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Практика: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)

Раздел 1.3. Физические качества человека

Теория: Физические качества человека. Особенности развития физических качеств

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости

Модуль: Подвижные игры

ЦЕЛЬ: привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Задачи:

Обучающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности;

- повышение уровня владения навыками игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;

- воспитание черт спортивного характера.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю различных игр; правила игр.

- основы личной гигиены, причины травматизма, правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Современные подвижные игры	3	11	14	Беседа, опрос, тестирование
2.	Старинные народные игры	3	11	14	Беседа, опрос, тестирование
3.	Русские народные игры и забавы	2	12	14	Беседа, опрос, тестирование
Итого:		8	34	42	

Содержание программы модуля

Раздел 1. Современные подвижные игры.

Теория: особенности современных подвижных игр.

Практика: игра «Мяч по кругу».

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом.

Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

Игра «Поймай рыбку».

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры.

Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если

рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

Игра «Цепи кованы».

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде -сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

Игра «Нас не слышно и не видно».

Педагог завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу.

Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

Игра «Третий лишний».

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары, начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

Раздел 2 «Старинные подвижные игры».

Теория: правила поведения в команде.

Практика: игра «Двенадцать палочек» Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами:

«Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

Игра «Катание яиц».

Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашеные яйца,

стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

Игра «Чижик».

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты.

Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле.

Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко.

Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издали, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

Игра «Пустое место».

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями.

Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу; во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;

если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

Игра «Городки».

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.

Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

Игра «Гори, гори ясно!»

Описание игры: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь нанебо-Птички летят,
Колокольчики звенят! Раз, два, три– беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой–справа, стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

Раздел 3. Русские народные игры и забавы.

Теория: история русских народных игр и забав.

Практика: забава **“На золотом крыльце сидели...”**

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову):

–На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами. Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

Игра “Кандалы”.

(Сокращенный вариант игры –Бояре!), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

Игра “Слон”.

Играют две команды: —слоны встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и —слон пытается идти с этой ношей (на мой взгляд, не совсем безобидная игра).

Игра «Лягушки и цапля».

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. Указания. Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если

их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

Забавы «Лошади».

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется. Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убежать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

Забавы «Бой петухов».

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

Игра «Караси и щука».

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок, изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

Забавы «Чехарда»

Один из игроков выбирается на роль «козла». Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через козла, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место козла, а бывший козел идет прыгать. Для сложности вместо одного «козла» можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.

Модуль: Эстафеты

ЦЕЛЬ: привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Задачи:

Обучающие:

- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым).

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила различных эстафет;
- основы и приемы развития физических качеств.

Обучающийся должен уметь:

- проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно.

Обучающийся должен приобрести навык:

- анализировать свои действия и давать им оценку;

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Эстафеты с предметами	1	19	20	Беседа, пед. наблюдение, тестирование
2	Эстафеты без предметов	1	19	20	Беседа, пед. наблюдение, тестирование
3	Выполнение норматива комплекса ГТО		2	2	Тестирование
	Итого:	2	40	42	

Содержание программы модуля

Раздел 1. Эстафеты с предметами.

Теория: правила поведения во время эстафеты. Техника безопасности во время проведения эстафет.

Практика: бег, ведение мяча, броски мяча, бег по гимнастической скамейке,

прыжки. Комплексная эстафета.

Раздел 2. Эстафеты без предметов.

Практика: беговые упражнения. Преодоление различных препятствий, Прыжки.

Раздел 3 . Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Практика: Выполнение нормативов: бег 30м, бег на 1 км, прыжок в длину с места, метание мяча в цель и т.д.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании **общепедагогических принципов:**

- принцип наглядности,
- принцип систематичности,
- принцип доступности,
- принцип индивидуализации обучения при единстве требований.

Методы работы:

- 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:

- 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;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Объяснение новой темы обязательно закрепляется 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 тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

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.

Материально – технические условия.

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

- спортивный зал;
- пришкольный стадион (пришкольную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гранаты 500 и 700 г; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные; перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры; нагрудные номера; туристские палатки; рюкзаки туристские; коврики туристские; компасы;
- лыжный инвентарь.

Список литературы

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. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004.

3. 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.

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

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.пф/> - Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации