

Министерство образования Самарской области

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»  
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области  
детско-юношеская спортивная школа

Принята на  
педагогическом совете  
протокол № 3  
«26» июля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ  
с. Кинель-Черкассы  
С.А. Лисицин  
«26» июля 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАВСТРЕЧУ К ГТО»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 5-17 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчик программы:

Колосова Г.А.- инструктор-методист

с. Кинель-Черкассы

2025 г.

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение. Календарный учебный график

## 1. Пояснительная записка.

Программа «Навстречу к ГТО» является инновационным общеобразовательным программным документом для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, подготовленным с учетом новейших достижений науки и практики отечественного образования. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

Направленность программы по содержанию является **физкультурно-спортивной**, по функциональному назначению *досуговой*, по форме организации – *групповой* с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – *краткосрочной подготовки*.

**Актуальность программы** в том, заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), так что она является базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО утвержденных правительством РФ.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта и туризма.

Дополнительная программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в СП ДЮСШ, но не рассматривается как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Программа может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных школ (спортивные залы, открытые спортивные площадки).

Данная программа направлена на конкретную помощь руководителям и педагогам образовательных организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, а также организаций общего образования в работе по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО среди участников образовательного процесса Российской Федерации.

Сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немислимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Поэтому обострилась проблема поиска наиболее эффективных путей формирования потребности в ЗОЖ учащихся средствами физической культуры.

В марте 2014г Президентом Российской Федерации был подписан Указ о возрождении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее ВФСК ГТО),который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (плавание, бег на лыжах, метание).

Успешность выполнения каждым обучающимся нормативов, которые определены Положением о ВФСК ГТО, во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» также направлены на общефизическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №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 мая 2015 г. № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-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».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Стратегия социально- экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ ( с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы ( добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном

комплексе «Готов к труду и обороне»;

- Распоряжение Губернатора Самарской области от 06.02.2015 № 45-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Самарской области»

локальными актами:

- Положением образовательного учреждения, локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

**Новизна программы.** Учебный материал строится на четырех целенаправленных модулях. 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, плавания, лыжного спорта и туризма.

Дополнительная программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в СП ДЮСШ, но не рассматривается как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Программа может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных школ (спортивные залы, открытые спортивные площадки). Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми-инвалидами.

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

### **Воспитательный потенциал программы**

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;

- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;

- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;

- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Данная программа разработана с **целью** развития общей физической подготовки, укрепления здоровья занимающихся и достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК 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 спортом с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих

**задач:****обучающие:**

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

**развивающие:**

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

**воспитательные:**

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

**Программа ориентирована на учащихся разного возраста (5-17 лет), которые проявляют интерес к выполнению нормативов ВФСК ГТО.**

**Срок реализации** данной программы – 1 год, 126 часов в год.

**Количество обучающихся в группах** не менее 10 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю: одно занятие 2 часа, второе 1,5 часа

**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.

Программа разработана с учётом следующих **принципов:**

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса



ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;

- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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

Основными **формами** образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.).

### **Организация учебно-тренировочного процесса.**

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся образовательных организаций, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Обучающиеся с ОВЗ и (или) дети-инвалиды включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

Для зачисления необходимы следующие документы:

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

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

**Знать**- что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время

занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

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

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

### **Формы контроля и подведение итогов реализации программы.**

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 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП. (Приложение №1)

*Промежуточный* контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обученности 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 по ГТО - по графику Центра тестирования по месту жительства.

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами.

**Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

1.Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.

2.Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.

3.Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях (Приложение №2), выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

## 2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль №1 «Легкая атлетика»	40	6	34
2	Модуль №2 « Лыжные гонки»	38	4	32
3	Модуль №3 «Плавание»	26	2	24
4	Модуль №4 «Туризм»	22	2	20
	<i><b>ИТОГО</b></i>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>112</b>

## 3. Учебно-тематический план

	Наименование раздела, тема	Всего	Теори я	Практи ка	Формы контроля
--	----------------------------	-------	------------	--------------	-------------------

<b>1</b>	<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	2	2		Беседа, опрос,
1.2.	Теоретическая подготовка	4	4		опрос
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	8		8	наблюдение
1.4.	Техника бега на короткие дистанции	8	1	7	тестирование
1.5.	Техника бега на длинные дистанции	6	1	5	тестирование
1.6.	Техника метания мяча	6	1	5	тестирование
1.7.	Техника прыжка в длину	4	1	3	тестирование
1.8.	Выполнение норматива комплекса ГТО	2		2	Выполнение нормативов
<b>2</b>	<b>Модуль «Лыжные гонки»</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
2.1	Теоретическая подготовка		2		опрос
2.2	Общая и специальная физическая подготовка	10		10	наблюдение
2.3.	Техника лыжных ходов	14	2	12	тестирование
2.4	Техника спуска со склонов	6		6	тестирование
2.5	Участие в фестивалях, соревнованиях	4		4	
2.6.	Выполнение норматива комплекса ГТО	2		2	Выполнение норматива
<b>3</b>	<b>Модуль «Плавание»</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	
3.1.	Теоретическая подготовка	2	2		Беседа,
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка	6		6	тестирование
3.3.	Техника плавания способом «кроль»	6	1	5	тестирование
3.4.	Техника плавания способом «брасс»	6	1	5	тестирование
3.5.	Игры на воде	4		4	наблюдение
3.6.	Выполнение норматива комплекса ГТО	2		2	Выполнение норматива
<b>4</b>	<b>Модуль «Туризм»</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Соревнование,
4.1.	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения	7	1	6	тестирование
4.2.	Развертывание и свертывание лагеря (бивака	9	1	6	тестирование
4.3.	Пеший поход по заранее намеченному маршруту	4		4	тестирование

4.4	Подвижные игры на воздухе	2		2	наблюдение
4.5.	Выполнение норматива комплекса ГТО	2		2	Выполнение норматива
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>112</b>	

#### 4.Содержание программного материала

##### **Модуль 1 . «Легкая атлетика».**

**Цель:** Повысить уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся с помощью специальной физической подготовки.

##### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

##### *Развивающие:*

- Развитие физических способностей, необходимых для конкретного вида спорта.
- Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде спорта.
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.
- Формирование телосложения спортсменов с учётом требований конкретной спортивной дисциплины.

##### *Воспитательные:*

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке и умению трудиться;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

##### *Предметные ожидаемые результаты:*

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;

- подготовительные упражнения для видов легкой атлетики;
- нормативы специальной физической подготовки.

*Обучающийся должен уметь:*

- владеть правильной техникой бега, прыжков и метания;
- владеть техникой перемещения у стола;
- правильно выполнять подготовительные упражнения;

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- самостоятельных занятий лёгкой атлетикой, умение организовать собственную тренировку.

## **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. Теоретическая подготовка.***

*Теория:* История развития легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

### **Раздел 1.3. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Практика:*

***Строевые упражнения:*** команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.



**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-от 1 до 3 км, для юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

**Беговые упражнения:** бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной

направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

**Силовые упражнения:** упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

**Прыжковые упражнения:** ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

#### **Раздел 1.4. Техника бега на короткие дистанции.**

**Теория:** Основы техники бега. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

**Практика:** *Бег на короткие дистанции:* положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3XЮ м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3XЮ м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Выполнение тестов и прикидок.

#### **Раздел 1.5. Техника бега на длинные дистанции.**

**Теория:** особенности техники бега на длинные дистанции. Правильное распределение сил. Правила соревнований.

**Практика:** Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого старта

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» (3х10м).

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Равномерный бег до 2 км в режиме умеренной интенсивности.

Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 2 км.

Выполнение тестов и прикидок

Раздел 1.6. Техника метания мяча

Теория :особенности техники метания.

Практика: Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность

## **Раздел 1.7. Техника прыжка в длину.**

Теория :Особенности техники.

Практика: Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания.

Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м, 20-30м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м, 20-30м.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Скоростно-силовые качества: - Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см, 30-50 см.

Вылет в шаге через 1 шаг, 3, 5, в яму, на мат различной высоты.

## **Раздел 1.8. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**

*Практика:* Выполнение нормативов :бега на короткие дистанции, на длинные дистанции, прыжка в длину с места, метание мяча.

### **Модуль 2. «Лыжная подготовка».**

**Цель:** повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

#### **Задачи:**

*Обучающие:*

- совершенствовать технику передвижения на лыжероллерах;
- совершенствовать технику классических лыжных ходов;
- совершенствовать технику скользящего шага;
- совершенствовать технику конькового хода;
- совершенствовать технику спуска со склонов в различных видах стойки.

*Развивающие*

- продолжать развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- продолжать развивать скоростно-силовые качества обучающихся
- продолжать развивать координационные способности.

*Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества.

*Предметные ожидаемые результаты*

Обучающийся должен знать:

- исторические сведения о всероссийских и международных лыжных соревнованиях;
- технические и тактические элементы классического хода;
- технические и тактические элементы конькового хода.

*Обучающийся должен уметь:*

- в совершенстве владеть техникой передвижения коньковым и классическим ходом. Обучающийся должен приобрести навык:
- передвижения на лыжах в различных техниках.

## **Раздел 2.1. Теоретическая подготовка.**

*Теория:* Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарём. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыж.

Положение о соревновании. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зчёта в соревнованиях по лыжным гонкам.

## **Раздел 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:* команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

*Практика:*

**Строевые упражнения:** виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с использованием перекладины. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения на гибкость.

**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук,

вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с экспандером. Упражнения на перекладине.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

#### **Беговые упражнения:**

- бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперёд прямых ног и т.д.; перемещение приставными шагами;

медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 30, 60, 100, 300, 400 метров, задания скоростной направленности, задания на выносливость.

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

#### ***Упражнения для прыгучести:***

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки.

### **Раздел 2.3. Техника лыжных ходов.**

*Теория:* Техника - основа спортивного мастерства лыжников. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага.

#### ***Практика:***

- Обучение общей схеме передвижений классическим лыжным ходам;
- Обучение специальным подготовительным упражнениям направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении;
- Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
- Обучение основным элементам техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях;
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим шагом, скользящим, беговым шагом;
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», скольжением, падением;
- Обучение поворотам на месте и в движении.

#### ***Имитационные упражнения:***

- Имитация попеременного двухшажного хода;
- Имитация попеременного двухшажного хода с лыжными палочками;

- Имитация одновременного безшажного хода;
- Имитация одовременного одношажного хода.

#### **Раздел 2.4. Техника спуска со склонов.**

*Теория:* Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижении на лыжах и их исправление.

*Практика:* Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

#### **Раздел 2.5. Участие в фестивалях, соревнованиях.**

*Практика:* участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по лыжным гонкам для начинающих спортсменов.

#### **Раздел 2.6.. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**

*Практика:* **Выполнение нормативов бега на лыжах.**

### **Модуль 3. «Плавание».**

**Цель:** Создание условий для обеспечения качественной спортивной ориентации в плавании.

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать технику избранным стилем плавания.
2. Координировать и отслеживать динамику развития основных физических качеств и способностей: скоростно-силовые, силы, ловкости, быстроты реакции, выносливости;
3. Воспитание нравственных и волевых качеств.

#### **Раздел 3.1. Теоретическая подготовка.**

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Основы техники плавания и методики тренировки.

#### **Раздел 3.2. Техника плавания способом «кроль».**



*Теория* : особенности техники.

*Практика.*

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

Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль»:

- 1) плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук;
- 2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками;
- 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

### **Раздел 3.3. Техника плавания способом «брасс».**

*Теория* : особенности техники.

*Практика.*

Упражнение для закрепления техники плавания способом «брасс»:

- 1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках;
- 2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два затем одно движение ногами).

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

### **Раздел 3.4. Игры на воде.**

*Практика:*

**«Кто выше?»**

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

#### **«Полоскание белья».**

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, как бы, полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

#### **«Переправа» .**

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

#### **«Лодочки».**

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут, также, передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

### **Раздел 3.5. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**

*Практика:* **Выполнение нормативов по плаванию.**

## **Модуль 4 . «Туризм».**

**Цель:** создание условий для формирования интереса к туристской деятельности, выживанию в природных условиях, коллективных действиях

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- научить мерам безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. основным правилам движения группы на маршруте
- познакомить обучающихся с основными сведениями по истории развития туризма в России и Самарской области, со списком личного и группового снаряжения для походов выходного дня, основными требованиями к месту привала и бивака, порядком работы по разворачиванию и свертыванию лагеря.

#### *Развивающие:*

- развивать умения использовать походное личное и групповое снаряжение, обустривать бивак.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать дисциплину и ответственность за порученное дело, умение работать в команде.
- мотивировать обучающихся на четкое понимание и выполнение правил и норм поведения туристов.

### **Раздел 4.1. Теоретическая подготовка.**

*Теория:* Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Меры безопасности.

### **Раздел 4.2. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.**

*Теория:* личное снаряжение туриста пешеходника, перечень основных предметов: рюкзак (типы рюкзаков, оборудование рюкзака), коврик, сидуха, накидки, одежда и обувь, умывальные принадлежности и пр. Правила ухода за личным снаряжением. Ремонт снаряжения. Правила укладки рюкзака.

*Практика:* укладка рюкзаков, подгонка снаряжения . Проведение игры «Что взять с собой в поход».

### **Раздел 4.3. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).**

*Теория:* подбор группы и распределение обязанностей.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

*Практика:* выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

### **Раздел 4.4. Пеший поход по заранее намеченному маршруту.**

*Теория:* правила безопасности в походе. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

*Практика:* техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту Полоса препятствий. На практике - учатся самостоятельно сооружать переправы, используя веревки и подручные средства. «Кочки», «завал», «навесная переправа», «маятник», «параллель», «бревно». Знакомство с устройством компаса и его работой. Определение сторон света. Изучают виды компасов. Пеший поход по заданному маршруту на дистанцию 5 км.

### **Раздел 4.4.Подвижные игры на воздухе .**

*Практика:* игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений : «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Перестрелка», «Удочка», «воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Весёлые старты». Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

### **Раздел 4.5. Выполнение нормативов комплекса ГТО.**

*Практика:* выполнение норматива « Туристический поход» дистанция 5 км.

## **5.Методическое обеспечение программы**

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами.

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 объёма 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 календарём 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* включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебно-тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

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

Спортивные соревнования следует включать в календарь спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ с указанием сроков и места проведения, участников и ответственных по следующей форме:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Участники</b>	<b>Ответственный а проведение</b>

Можно продумать возможность объединения видов испытаний 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.).

### **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.
- бассейн(или договор с учреждением)
- инвентарь для плавания
- лыжный инвентарь

## **6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **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. 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.

#### **Дополнительная литература**

- 1.Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 2009г
- 2.Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
- 3.Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
- 4.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
- 5.Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
- 6.Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- 7.Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
- 8.Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2014г.
- 9.Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

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

**11.**Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с..

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

**13.**Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2015.

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

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

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

**17.**Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.

**Список интернет –ресурсов:**

1. [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. [https://vk.com/vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

***Приложение №1***

**Содержание и методика контрольных испытаний по физической  
подготовке**

***Физическая подготовка.***

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Челночный бег 3х10м.* На расстоянии 10м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.* ИП-упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП

5. *Бег 1000м.* Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОФП ЗА .....УЧЕБНЫЙ ГОД ГРУППА СОГ  
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: \_\_\_\_\_

«    »    \_\_\_\_\_ Г

№ / №	Ф.И	Год рождения,	ОФП					
			Прыжки в длину с места	Бег 30м.	Бег 30(3х10) с.	Метание набивного мяча (м.)	Бег 1000м	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
1								

Средний балл группы:

Тренер-преподаватель: / \_\_\_\_\_ / Медицинский работник: / \_\_\_\_\_ /

## Приложение №2

**Примерный перечень спортивных мероприятий для возможного участия обучающихся в спортивных мероприятиях:**

- «Весёлые старты» (согласно плану спортивных мероприятий);
- Легкоатлетический кросс (8-18 лет) (согласно плану районных мероприятий)
- Лыжные гонки (8-18лет) (согласно плану районных мероприятий);
- Выполнение нормативов комплекса ГТО (6-18 лет) (согласно графику Центра тестирования);
- Зимний фестиваль ГТО (16-18 лет) (февраль, согласно плану районных и областных спортивных мероприятий);
- Соревнование по многоборью ГТО (9-15 лет) апрель (согласно плану районной спартакиады среди учащихся)
- Летний фестиваль ГТО (11-15 лет) (май-июнь), согласно плану районных и областных спортивных мероприятий);
- Плавание (9-18лет) (согласно плану районных мероприятий)
- Соревнование по легкой атлетике (8-18лет) (согласно плану районной спартакиады среди учащихся)

*Приложение №3*

**Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.**

### **В спортивном зале:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями .
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

### **Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях :**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий .
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися , что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации .
5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями , подготовкой и состоянием занимающихся .
6. Во время учебно–тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке , когда идёт игра .
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идёт игра, не разрешается выбегать на поле , всячески мешать играющим .
- 8 . На занятиях должна быть укомплектована аптечка .

### **Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья и спорта:**

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления .

3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности .

4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

### **Техника безопасности при занятиях на стадионе и в манеже**

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

- техника безопасности при беге:

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять;
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;
4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

- техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды:

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;
2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;
3. При прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны;
4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;
5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

### **Техника безопасности при занятиях на воде в бассейне**

*К занятиям в бассейне допускаются:*

- Дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся.

### ***Опасными факторами в бассейне являются:***

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

### **Требования безопасности во время занятий**

#### ***Во время занятий занимающийся обязан:***

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя,



проводящего занятия;

- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

***Занимающимся запрещается:***

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

**Календарно - тематический план**

№	Дата, время	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контроля	Место проведени я
---	----------------	--------------	-------------------------	------------------	-------------------	-------------------------

<b>Модуль №1 «Легкая атлетика»</b>			<b>40</b>			
1		Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	2	групповая	Беседа, опрос.	Спортивный зал
2-3		Теоретическая подготовка	4	групповая	наблюдение	Спортивный зал, стадион
4-7		Общая и специальная физическая подготовка	8	групповая	тестирование	Спортивный зал, стадион
8-11		Техника бега на короткие дистанции	8	групповая	тестирование	Спортивный зал, стадион
12-14		Техника бега на длинные дистанции	6	групповая	тестирование	Спортивный зал, стадион
15-17		Техника метания мяча	6	групповая	тестирование	Спортивный зал, стадион
18-19		Техника прыжка в длину	4	групповая	тестирование	Спортивный зал, стадион
20		Выполнение норматива комплекса ГТО	2	групповая	Выполнение нормативов	Спортивный зал, стадион
<b>Модуль №2 «Лыжные гонки»</b>			<b>38</b>			
21		Теоретическая подготовка	2	групповая	наблюдение	Спортивный зал, стадион
22-26		Общая и специальная физическая подготовка	10	групповая	Наблюдение, тестирование	Спортивный зал, стадион
27-33		Техника лыжных ходов	14	групповая	наблюдение	Спортивный зал, стадион
34-36		Техника спуска со склонов	6	групповая	наблюдение	Спортивный зал, стадион
37-38		Участие в фестивалях, соревнованиях	4	групповая	наблюдение	Спортивный зал, стадион
39		Выполнение норматива комплекса ГТО	2	групповая	Выполнение нормативов	Спортивный зал, стадион
<b>Модуль №3 «Плавание»</b>			<b>26</b>			
40		Теоретическая подготовка	2	групповая	наблюдение	Спортивный зал, стадион
41-43		Общая и специальная	6	групповая	наблюдение	Спортивный

		физическая подготовка				ый зал, стадион
44-46		Техника плавания способом «кроль»	6	групповая	наблюдение	Спортивн ый зал, стадион
47-49		Техника плавания способом «басс»	6	групповая	наблюдение	Спортивн ый зал, стадион
50-51		Игры на воде	4	групповая	наблюдение	Спортивн ый зал, стадион
52		Выполнение норматива комплекса ГТО	2	групповая	наблюдение	Спортивн ый зал, стадион
<b>Модуль №4 «Туризм»</b>			<b>22</b>			
53-55		Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения	7	групповая	наблюдение	Спортивн ый зал, стадион
56-59		Развертывание и свертывание лагеря (бивака	9	групповая	наблюдение	Спортивн ый зал, стадион
60-61		Пеший поход по заранее намеченному маршруту	4	групповая	наблюдение	Спортивн ый зал, стадион
62		Подвижные игры на воздухе	2	групповая	наблюдение	Спортивн ый зал, стадион
63		Выполнение норматива комплекса ГТО	2	групповая	Выполнение нормативов	Спортивн ый зал, стадион
<b>Итого</b>			<b>126</b>			