

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ
РАБОТЫ «МУЖЕСТВО» Г. ТУАПСЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦВР «Мужество» г. Туапсе
от 21.04.2021 г. Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ЦВР
«Мужество» г. Туапсе

Э.В. Кошелев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ГТО»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Возрастная категория: 13 - 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе (ПФДО)

ID- номер Программы в Навигаторе: 31425

Автор-составитель:
Александров Эдуард Александрович
Педагог дополнительного образования

г. Туапсе, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

- | | |
|-------------------------------|--------|
| 1.1. Пояснительная записка. | стр. 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы. | стр. 5 |
| 1.3. Содержание программы | стр. 5 |
| 1.4. Планируемые результаты. | стр. 6 |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

- | | |
|---|---------|
| 2.1. Календарный учебный график 1 год обучения. | стр. |
| 2.2. Условия реализации программы. | стр. 12 |
| 2.3. Формы аттестации. | стр. 14 |
| 2.4. Оценочные материалы. | стр. 14 |
| 2.5. Методические материалы. | стр. 15 |
| 2.6. Список литературы. | стр. 18 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

В программе рассматривается значимость физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который позволяет развить в подрастающем поколении такие качества, как выносливость, скорость, гибкость, упорство, стремление к определенной цели

Новизна.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить больше внимания на разучивание и совершенствование тактических приемов, это позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности. А также учет индивидуальных психолого-физиологических особенностей подростков, применение игровых технологий, участие в соревнованиях и инструкторская практика повысят потребность учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность

Программа по ГТО в рамках дополнительного образования повысит физическую подготовленность учащихся путём подбора упражнений общеразвивающей направленности и позволит каждому добиться успешности в выполнении нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО». Подвижные игры помогут решить проблему дефицита двигательной активности. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы от программ находящихся в свободном доступе сети Интернет и изученных мной таких авторов как О. А. Ковалёв. Программа которого рассчитана на 3 года обучения по баскетболу, составлена на основе Программы по спортивной подготовке для ДЮСШ, в соответствии со спортивно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Учебно-тренировочная программа В.П. Астафьева по футболу предназначена для детей 6-7 лет и предусматривает подготовку учащихся в ДЮСШ по данному виду спорта. Программа «Готов к труду и обороне» делает ставку не на спортивное мастерство конкретного вида спорта, а на массовость, общую физическую подготовку, работу в команде, здоровье учащихся, выполнение норм ГТО. В основе программы лежит подвижная игра. Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне» разработана для учащихся в возрасте 13 - 17 лет.

Главная потребность этого возраста - потребность в общении со сверстниками, быть признанными ими и принятыми ими.

Возраст от 14-17 лет считается ранним юношеским возрастом. В этот период происходит становление завершающего этапа созревания личности, который характеризуется выражением профессиональных интересов, развитием теоретического мышления, самовоспитанием, развитием умения рефлексировать, формированием уровня притязания. Основным внутренним мотивом старших школьников является не освоение новых знаний, а ориентация на результат.

Форма обучения.

Форма обучения по программе – очная. В процессе занятий сочетаются индивидуальные, групповые и коллективные формы работы.

Уровень программы, объём и сроки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне» реализуется на ознакомительном уровне, рассчитана сроком на 1 год, общий объём составляет 72 часа.

Режим занятий.

Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор учащихся производится по желанию, прошедших медицинский контроль и имеющих допуск врача. Состав группы разновозрастной и постоянный, предварительной подготовки учащихся не требуется. Группы формируются 12-15 человек.

Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают: тренировочные занятия, сдачу нормативов, игровые занятия, круглые столы, эстафеты, деловая игра.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы.

Содействие физическому развитию двигательных и морально-волевых качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Образовательные (предметные) задачи:

- Дать базовые знания по профилю предметной области;
- Научить применять полученные знания;
- Познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Метапредметные задачи:

- Сформировать мотивацию учащихся на дальнейшие занятия физической культурой и спортом;

- Развить навыки самостоятельного выполнения тренировочных упражнений.

Личностные задачи:

- Воспитать устремлённость в достижении результатов;
- Воспитать доброжелательное отношение друг к другу;
- Воспитать уважение к собственному здоровью.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Тестирование
2	Физиология и гигиена спортсмена.	6	6	-	Наблюдение
3	Физическая подготовка.	28	2	26	Промежуточная аттестация
4	Развитие двигательных способностей.	22	-	22	Текущий
5	Спортивные мероприятия.	10	-	10	Итоговое тестирование
6	Итоговое занятие.	4	-	4	Мониторинг
Всего:		72	10	62	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Знакомство с группой.

2. Физиология и гигиена.

Теория: Влияние физической культуры на здоровье человека. Личная гигиена спортсмена. Питание и водные процедуры. Виды восстановительных мероприятий.

3. Физическая подготовка.

Теория: Физические качества, средства и методы их развития.

Практика: Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на 1 км; 2 км; 3 км. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут. Упражнения с гантелями. Наклон вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой.

Статические упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полу приседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

4. Развитие двигательных способностей.

Практика: Подтягивание из виса (на высокой перекладине мальчики, лежа на низкой перекладине (девочки). Атлетическая гимнастика. Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Техника метания мяча. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Метание мяча на результат. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения на гибкость и растяжку.

5. Спортивные мероприятия.

Практика: Спортивные мероприятия, выполнение нормативов комплекса ГТО.

6. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов за учебный год.

1.4. Планируемые результаты.

Образовательные (предметные) результаты:

- Получат базовые знания по профилю предметной области;
- Научатся применять полученные знания;
- Познакомятся с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Оценивать красоту телосложения и осанки;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения упражнений, положения различных стартов;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Личностные результаты:

- Будут стремиться к достижению поставленных результатов;
- Приобретут навыки работы в команде;
- Сформируется уважение к собственному здоровью.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации
2.1. Календарный учебный график.**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения занятия	Форма контроля	Время проведения занятия	Дата план	Дата факт
Раздел №1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. 2 часа.								
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Знакомство с группой.	2	Беседа	Учебный кабинет	Тестирование			
Раздел №2. Физиология и гигиена спортсмена. 6 часов								
2	Влияние физической культуры на здоровье человека. Подвижные игры	2	Беседа	Спортивная площадка	Наблюдение			
3	Личная гигиена спортсмена. Питание и водные процедуры.	2	Круглый стол	Учебный кабинет	Наблюдение			
4	Режим дня занимающихся физической культурой и спортом	2	Лекция	Учебный кабинет	Наблюдение			
Раздел №3. Физическая подготовка. 28 часов								
5	Виды восстановительных мероприятий	2	Деловая игра.	Спортивная площадка	Наблюдение			
6	Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			
7	Физические качества, средства и методы их развития. Упражнения на гибкость и растяжку.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			
8	Бег с ускорением 30-40 м.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			
9	Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
10	Челночный бег. Спортивная эстафета	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение			
11	Упражнения для развития силы. Бег на 1км.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение			

	из виса лежа на низкой перекладине (девушки).							
13	Атлетическая гимнастика. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль			
14	Бег с увеличением отрезков дистанции.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
15	Бег на 2 км., 3км.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
16	«Встречная эстафета». Имитация отталкивания через шаг в ходьбе.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
17	Бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры с бегом: «Вызов номеров»	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
18	Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут. «Линейная эстафета».	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
Раздел №4. Развитие и двигательных способностей. 22 часа.								
19	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
20	Выпрыгивание из полу приседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
21	Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.	2	Соревнования	Спортивная площадка	Текущий контроль			
22	Лазание по канату. Упражнения с гантелями.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль			
23	Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль			

24	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль			
25	Техника метания мяча.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
26	Упражнения на развитие ловкости. Метание с ускоренного разбега.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
27	Упражнения для развития быстроты. Метание с укороченного разбега.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
28	Упражнения для развития силы. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
29	Упражнения для развития специальной выносливости. Метание мяча на результат.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
Раздел №5. Спортивные мероприятия. 10 часов								
30	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
31	Спартакиада	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
31	Зарница	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
33	Спортивные мероприятия	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
34	Спортивные мероприятия	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
Раздел №6. Итоговое занятие. 4 часа								
35	Подведение итогов за учебный год.	2	Практическое занятие	Спортивная площадка	Текущий контроль			
36	Подведение итогов за учебный год.	2	Практическое	Спортивная	Текущий			

			занятие	площадка	контроль			
ВСЕГО:		72						

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Готов к труду и обороне», соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Инструменты и приспособления.

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, школьный стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование (коврики, мячи, стойки, снаряды) из расчета на группу в количестве до 20 человек.

Информационное обеспечение: интернет-источники.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «ГТО» педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории к педагогу не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Занятия по программе «ГТО» проводят педагоги дополнительного образования, Александров Эдуард Александрович, окончивший в 1991 Таллинское высшее военно-политическое строительное училище по специальности военно-политическая строительная, Кондратьев Николай Александрович окончивший в 1986 году Иркутский государственный университет по специальности История, в 2017 году прошел курсы повышения квалификации в ГБОУ ИРО Краснодарского края по теме: «Совершенствование содержания и структуры урока ОБЖ в условиях реализации ФГОС ООО и СОО».

Основными направлениями деятельности педагога является:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- организация досуговой деятельности учащихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- профессиональная компетентность;

- информационная компетентность;
- коммуникативная компетентность;
- правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- технологиями работы с одаренными учащимися;
- технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
- умением работать с детьми девиантного поведения, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3. Формы аттестации.

Стартовый (сентябрь): тестирование в форме собеседования.

Текущий (в течение года): контроль учета посещаемости занятий, контроль соблюдения ТБ., тестирование

Промежуточный (январь): педагогическое наблюдение, контрольные тесты и упражнения.

Итоговый (май): в конце учебного года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты, тестирование скоростно-силовых качеств,

Педагогическое наблюдение позволяет осуществлять контроль эффективности проводимых занятий, а также при этом обращается внимание на активность, дисциплинированность, утомляемость. Педагогическое наблюдение используется для определения структуры тренировочного процесса.

Используется хронометрирование, в одну часть протокола педагогического наблюдения заносится вид упражнения и его направленность на развитие какой-либо физической способности, в другую - время выполнения по секундомеру. Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно объективно оценить изменения в развитии физической культуры учащихся и потребности их к здоровому образу жизни.

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений или тестов. Контрольное упражнение - это стандартизованное по форме и условиям проведение двигательных действий с целью определения состояния организма человека. Процесс проведения контрольных испытаний называется тестированием. Для проверки уровня развития скоростных способностей выбраны тесты, часто используемые в практике физического воспитания. Спортивно-педагогическое тестирование применяется для оценки уровня ЗУН учащихся. Тесты проводятся трижды – в начале, в середине и в конце учебного года.

2.4. Оценочные материалы.

Обязательными испытаниями (тестами) в соответствии со степенями Комплекса ГТО являются:

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытаниями (тестами) по выбору в соответствии со степенями являются:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

2.5. Методические материалы.

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

- Словесный - рассказ, лекция, беседа, опрос, инструкция, объяснение;
- Наглядный - демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.;
- Практический - систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков;
- Игровой –двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Воспитательные методы:

- Убеждение - разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба;
- Поощрение - побуждение к положительной, инициативной и творческой деятельности;
- Стимулирование – основан на одобрении, положительной оценке, благодарности, награждении учащихся за заслуги;
- Мотивация - процесс стимулирования.

Используются следующие образовательные технологий: игровые здоровьесберегающие, групповое обучение.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног.

Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приседание с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, метание, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Броски и ловли мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, дриблинг.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бег, прыжки, метание. Игры на внимание, координацию, скорость, ловкость, точность.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорение под уклон 3-5°. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).

Упражнения для развития скорости.

Переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления до 180°. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха.

Теоретическая подготовка.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Применяемые суточные пищевые нормы в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет.									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

2.6. Список литературы.

Список литературы для педагогов:

1. Волобоева Н.Н. Предпосылки формирования активной гражданской позиции в подростковом возрасте // Социальная работа с молодежью: социально-педагогические и психологические аспекты: Материалы региональной научно-практической конференции. / И.П. Волобоева. – Омск: ОмГПУ, 2014.
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 гг.».
3. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. № 6871/10 «О введении ФГОС НОО».
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ».
5. www.gto.ru

Список литературы для учащихся:

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» М.М. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2014г.
2. www.gto.ru

Список литературы для родителей:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. /Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2015.
2. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2018.
3. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 2016.
4. www.gto.ru