

Управление образования администрации Устюженского муниципального района  
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Никольская школа»

**Согласовано**

Директор МОУ «Никольская школа»  
Л.Б.Белоусова.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ ДО ЦДО



*Веселова*  
/Веселова В.В./  
Приказ № 39 / 1 от «18» июня 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
**«Быстрее! Выше! Сильнее!»**

Количество часов: 68  
Возраст обучающихся- 6-15 лет  
Срок реализации - 9 месяцев  
Уровень программы: базовый

*Составитель:*  
Малькова Юлия Николаевна,  
педагог дополнительного образования

д. Никола  
2021 год

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

## **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Быстрее! Выше! Сильнее!» (далее – Программа) является общеразвивающей программой физкультурно – спортивной **направленности** и предназначена для работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативных актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденный приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 09.11 2018 г. № 196
- Устав МОУ ДО ЦДО,
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.

### ***Актуальность программы.***

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Благодаря реализации дополнительной программы, можно легко отследить динамику собственного физического развития ребенка, всестороннее физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях, физкультурных праздниках и т.п.

### ***Отличительные особенности программы.***

Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

### ***Практическая значимость.***

Реализация программы будет способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Программа «Быстрее! Выше! Сильнее!» призвана положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в занятиях, позволяет более качественно проводить мониторинг состояния здоровья обучающихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

### ***Адресат программы.***

В группу зачисляются все желающие от 6 - 15 лет (включительно), независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Для зачисления в группу необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная лечебным учреждением по месту жительства, либо медицинским работником образовательной организации на основании ежегодного медицинского обследования, учащимся основной медицинской группы здоровья.

**Наполняемость групп.** Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 5 и не более 20 человек.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на срок реализации 9 месяцев, 68 часов. Программа состоит из двух модулей: 1 модуль сентябрь-декабрь, 2 модуль январь-май.

**Режим занятий.** Общее количество в год – 68 часов, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Используются такие педагогические технологии как здоровьесберегающие, информационно - коммуникационные.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- самостоятельная подготовка.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины ,соревнования и др.)

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.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через занятия физической культурой и спортом

### **Задачи:**

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на соревнованиях различных уровней.

## **1.3 Содержание программы.**

Содержание программы «Быстрее! Выше! Сильнее!» состоит из двух разделов: «Теория» и «Физическое совершенствование».

### **Содержание программы.**

#### **Теория**

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

#### **Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах

2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов осенний фестиваль ГТО, Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, «Кросс нации», «Лыжня России», стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

### Учебно-тематический план.

Раздел	Тема занятий	Количество часов	
Основы знаний		I – IV ступень (1 - 9)	
	Комплекс ВФСК «ГТО» в образовательной организации.	В процессе занятий	
	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	В процессе занятий	
	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	1
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Бег на 30,60, 100м, Челночный бег 3*10 м	2	2
	Бег на 2,1,5, 2, 3 км	4	4
	Подтягивания в висе, висе лёжа, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Рывок гири 16 кг (юноши)	4	4
	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	2	2
	Прыжок в длину с места толчком двух ног	3	3
	Прыжок в длину с разбега	3	3
	Поднятия туловища из положения лежа на спине 1 мин	1	1
	Метания мяча в цель, мяча на дальность, гранаты с разбега	2	2
	Бег на лыжах 1, 2, 3, 5, км	3	3
	Стрельба из пневматической винтовки	2	2
	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3	3
Спортивные мероприятия	«Сильные, смелые, ловкие, умелые	1	1
	«А ну-ка, девушки!», «А ну-ка, юноши!»	1	1
	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню	1	1

	защитника Отечества, Дню Победы		
	«От значка ГТО к Олимпийским медалям»	1	1
<b>Итого:</b>		34	34
		68	

## Тематическое планирование

### 1 группа

1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м	1	лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.	1	соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	2	тренировка
5.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
8.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
9.	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	тренировка, соревнования
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг	1	лекция, тренировка
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки	1	лекция, тренировка
12.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	лекция, тренировка
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	тренировка
16.	Промежуточный контроль.	1	соревнования
17.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования
18.	Общешкольное лично-командное первенство.	1	соревнования
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	3	тренировка

20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
21.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
24.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	тренировка
25.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3	тренировка
Итого		34	

## 2 группа

1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м	1	лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.	1	соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м	2	тренировка
5.	Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
8.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
9.	Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	тренировка, соревнования
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг	1	лекция, тренировка
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки	1	лекция, тренировка
12.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	лекция, тренировка
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования

14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км.	2	тренировка
16.	Промежуточный контроль.	1	соревнования
17.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км	3	тренировка
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
21.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
24.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка
25.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3	тренировка
Итого		34	

#### 1.4. Планируемые результаты.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся** являются следующие:

- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками;
- выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

В результате освоения содержания программы обучающиеся 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.

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса.**

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Регулятивные УУД:**

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года	Начало учебного года с 01.09.2020 г. Окончание учебного года 31.05.2021 г.
Количество недель в учебном году	34 недели
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник - пятница)
Летний оздоровительный период	с 01.06.2022г. по 27.07.2022г.
Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации	Сентябрь, декабрь, май

### 2.2 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
<b><i>Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:</i></b>			
	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	-	1
	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	-	1
<b><i>Измерительные приборы:</i></b>			
	Компрессор для накачивания мячей	-	1
	Секундомер	1	-
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	-	1
	Пульсометр	-	1
	Весы медицинские с ростомером	-	1

	Аптечка медицинская	1	-
<b>Спортивное оборудование:</b>			
	Брусья гимнастические	-	1
	Перекладина гимнастическая навесная	2	2
	Скамейка гимнастическая	3	3
	Стенка гимнастическая	3	-
	Коврики гимнастические	6	14
	Маты поролоновые	10	-
	Скамейка атлетическая наклонная	-	4
	Гантели наборные	-	20
	Мяч набивной 1 кг	3	17
	Мяч набивной 2 кг	2	18
	Мяч набивной 5 кг	-	20
	Мяч малый 150 г	5	-
	Мяч теннисный	20	20
	Скакалка гимнастическая	45	-
	Палка гимнастическая	27	-
	Планка для прыжков в высоту	2	2
	Стойка для прыжков в высоту	1	-
	Рулетка измерительная 10 м	-	1
	Номера нагрудные	-	20
	Табло перекидное	-	1
	Лыжи (с креплением, палками)	10	20
	Льжные ботинки		
	Эстафетные палочки	-	10
	Конусы (оранжевые)	7	12
	Винтовка пневматическая	-	3
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	-
<b>Цифровые ресурсы:</b>			
	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО		
	<a href="https://giseo.rkomi.ru/">https://giseo.rkomi.ru/</a> - ресурс для дистанционных форм обучения		
	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> – Образовательный портал «Российское образование»		

### **2.3. Формы аттестации**

#### ***Система отслеживания и оценивания результатов обучения обучающихся.***

Для обучающихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний. По окончании 1 модуля проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 2 модуля – итоговый контроль. Оценивание результатов обучающихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### ***Гибкость.***

***Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.***

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

#### ***Сила.***

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

#### ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.***

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, 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 и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

#### ***Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).***

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания

(теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

### ***Скоростные возможности.***

#### ***Челночный бег 3x10 м.***

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

#### ***Бег 30, 60, 100 м.***

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

### ***Скоростно-силовые возможности.***

#### ***Метание теннисного мяча в цель.***

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.<sup>3</sup> Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

#### ***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.***

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### ***Метание мяча и спортивного снаряда.***

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.<sup>8</sup> Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г,

#### ***Поднимание туловища из положения лежа на спине.***

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста)

создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

#### ***Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.***

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

#### ***Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.***

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин.

#### ***Туристский поход с проверкой туристских навыков.***

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней комплекса длина 10 пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней комплекса - 10 км, VI ступени комплекса - 15 км. В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

#### ***Выносливость.***

##### ***Бег 1; 1,5; 2; 3 км.***

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

#### ***Формы предъявления результатов обучения.***

В конце учебного года подсчитывается «Рейтинг участника». Рейтинг участника зависит от количества сданных нормативов. Сдал все нормативы на отлично - высокий, (характерна для очень активных детей, с высоким уровнем мотивации). Сданы не все нормативы – средний, (активная познавательная деятельность, проявляют творческую инициативу при выполнении заданий, выражена мотивация на рост, самостоятельность при выполнении заданий). Сдано не более трех нормативов - низкий уровень.

## **2.5 Методические материалы.**

### ***Информационные материалы***

При разработке данной программы использовались следующие источники.

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письмо МО и РТ от 18.08.2010г. № 6871/10 « О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013 – 2020г.»
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В., внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М.: Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2010)
7. Физическая культура (физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие для учителей под редакцией В.С.Кузнецова, Г.А.Колодницкого – М.: «Издательство НЦ ЭНАС»2003.
8. Попова Е.В., Старолавинова О.В. Готовимся к сдаче нормативов комплекса ГТО, СПб, АППО, 2016.

**Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) в образовательном процессе Лицензионные:**

1. <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО
2. Сайт «Информационно-методическое обеспечение в тренировочном процессе» [sport-lessons.ru/lessons/](http://sport-lessons.ru/lessons/)
3. Видеоролики о технике сдачи нормативов ГТО.

### **3. 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, 1999.
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.  
Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
4. 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, 2007
5. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
7. [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

