

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

*Программа рассмотрена и  
рекомендована к применению  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮСШ  
17.04.2023*



*Утверждаю  
И.о. директора МАУ ДО ДЮСШ  
К.Г. Крестьянинова*

*26.06.2023*

# ОТ ЗНАКА ГТО – К СПОРТИВНЫМ РЕКОРДАМ

дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей и подростков в возрасте 7-18 лет  
(разноуровневая)  
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Годеева Е.А. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ

Осянина Е.И. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 5 лет

В редакции 2023 года

г. Полярный

## Содержание

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения программы	4
Учебный план учебно-тренировочных занятий	7
Программный материал	8
Теоретическая подготовка	8
Практическая подготовка	8
Средства диагностики освоения программы по модулям	11
Медицинский контроль	21
Воспитательная работа	21
Литература	23
Приложение	24

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196), Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2015 года г. № 144 «Об утверждении порядка награждения граждан РФ знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов, Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей».

При разработке программы использованы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, 1996 г., «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста» Т.Е. Виленская, «Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области» В.И. Лях, «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий, Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и медицине.

Форма обучения: очная. Язык образования – русский.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании и др. за рамками основного образования. Предполагает соотнесение содержания учебно-тренировочного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и развития здоровья школьников на основе их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами вида спорта.

Актуальность: занятия общей физической подготовкой способствуют выполнению объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных требованиями программ по видам спорта, последовательному и целенаправленному формированию устойчивой взаимосвязи между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Возрождение ВФСК ГТО.

Как следствие, дополнение основных программ занятиями по этим программам способствуют подготовке спортивного резерва, спортсменов высокого класса, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, выполнению нормативных требований спортивных разрядов, для включения в сборные команды ЗАТО и области.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми 7-18-ти лет с учетом возрастных психофизиологических особенностей школьников и условий ДЮСШ.

Учебно-тематическое планирование составлено в соответствии с особенностями учебно-тренировочного процесса при реализации программы в условиях Крайнего Севера.

**Цель программы:** выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и выполнение разрядных требований по видам спорта посредством физического развития учащихся, повышения уровня физической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося.

**Задачи программы:**

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических, морально - этических и волевых качеств;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- обучение подвижным играм и упражнениям базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, футбол), плавание.
- воспитание двигательных качеств, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, координации и гибкости;
- воспитание потребности, а также умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; сознательное их применение для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и профилактики заболеваний;
- способствование достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

### **Планируемые результаты освоения программы**

*К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:*

- требования к сдаче нормативов ГТО, соответствующих возрастной ступени обучающегося;
- основные понятия и их определение;
- технику безопасности на занятиях, правила безопасного поведения;

*уметь:*

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с степенями и разрядных требований по видам спорта с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося;

*Личностные результаты:*

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;

*Метапредметные результаты:*

- формирование умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

*К концу 2 года обучения учащиеся должны*

*знать:*

- требования к сдаче нормативов ГТО, соответствующих возрастной ступени обучающегося;
- требования и условия выполнения норм для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий в соответствии с ЕВСК;

- правила личной гигиены и гигиенические требования на занятиях физической культурой и спортом;

*уметь:*

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с степенями и разрядных требований по видам спорта с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося;

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;

*Личностные результаты:*

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;

*Метапредметные результаты:*

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

*К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:*

- требования к сдаче нормативов ГТО, соответствующих возрастной ступени обучающегося;

- требования и условия выполнения норм для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий в соответствии с ЕВСК;

- правила основных подвижных игр;

*уметь:*

- демонстрировать свои двигательные умения и навыки, координацию и гибкость в процессе учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр;

*Личностные результаты:*

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;

- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

*Метапредметные результаты:*

- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками;

*К концу 4 года обучения учащиеся должны*

*знать:*

- требования к сдаче нормативов ГТО, соответствующих возрастной ступени обучающегося;

- требования и условия выполнения норм для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий в соответствии с ЕВСК;

- правила основных видов спорта;

*уметь:*

- демонстрировать свои двигательные умения и навыки, координацию и гибкость в процессе учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр;

- выстраивать режим дня и выполнять его.

*Личностные результаты:*

- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

*Метапредметные результаты:*

- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;

*К концу 5 года обучения учащиеся должны*

*знать:*

- требования к сдаче нормативов ГТО, соответствующих возрастной ступени обучающегося;

- требования и условия выполнения норм для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий в соответствии с ЕВСК;

- правила основных видов спорта;

*уметь:*

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;

- демонстрировать свои двигательные умения и навыки, координацию и гибкость в процессе учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр;

*Личностные результаты:*

- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

*Метапредметные результаты:*

- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Форма представления результатов:** открытые занятия, сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с степенями и выполнение разрядных требований.

**Формы аттестации:** сдача контрольных нормативов в соответствии с степенями.

**Оценочные материалы:** контрольные нормативы по ОФП.

Учебный материал программы представлен в разделах отражающих теоретическую, практическую подготовку обучающихся в пределах объема учебных часов, в зависимости от возраста занимающихся, содержания воспитательной работы, а также контрольно-переводные нормативы по возрастным категориям.

Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на развитие у учащегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость координация, подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО. Все эти качества необходимы не только для занятий определенным видом спорта, но и для гармоничного развития физических качеств человека. Особенно важны занятия ОФП в детском и подростковом возрасте.

В содержании программы приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений с основами баскетбола, футбола, плавания.

Годовой план рассчитан на 39 недель обучения (117 часов). Продолжительность одного занятия один академический час (45 мин)

*Срок реализации программы – 5 лет (195 недель).*

*Объем программы – 585 часов*

**Режим учебно-тренировочной работы**

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный объем часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Общефизическая подготовка	1	12	12-25	3	Прирост показателей по ОФП
	2	12	12-25	3	
	3-4	10	10-25	3	
	5	8	8-25	3	

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных учреждениях в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях по ОФП, тестирование и медицинский контроль.

Особенностью планирования программного материала является сведение всех параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- сдача нормативов по ОФП, а также знание основ гигиены и самоконтроля.

- сдача ВФСК ГТО, выполнение обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО, соответствующих возрастным ступеням, всестороннюю физическую подготовку и изучение основ знаний о физической культуре.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольное учебно-тренировочное занятие, соревнования по ОФП.

В программе определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности занимающихся.

**Учебный план учебно-тренировочных занятий в группах  
на 1 год (39 недель) 3ч. в неделю**

№ п/п	Содержание занятий	1 год обучения (ч)	2 год обучения (ч)	3 год обучения (ч)	4 год обучения (ч)	5 год обучения (ч)	Формы аттестации/ контроля
<b>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>							
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1	1	1	1	1	Опрос
2.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие спорта в России.	1	1	1	1	1	Беседа
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	1	1	1	Беседа
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	1	1	1	Беседа
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>							
1.	Строевые упражнения	10	10	10	10	10	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
2.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	14	14	14	14	14	
3.	Подвижные игры с основами спортивных игр из них в том числе: на материале гимнастики с элементами акробатики	17	17	17	17	17	
	на материале лёгкой атлетики	21	21	21	21	21	
	на материале спортивной игры в баскетбол	15	15	15	15	15	
	на материале спортивной игры в футбол	13	13	13	13	13	
	на материале плавания	17	17	17	17	17	

4.	Итоговая аттестация		3	3	3	3	3	
<b>III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>			3	3	3	3	3	Наблюдение
<b>Итого</b>			<b>113</b>	<b>113</b>	<b>113</b>	<b>113</b>	<b>113</b>	
<b>Общее количество часов</b>			<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема №1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.**

Требования к поведению занимающихся на занятиях в спортивном зале, плавательном бассейне.

Использованием гимнастических предметов, инвентаря. Меры страховки и самостраховки.

#### **Тема №2. Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения.

#### **Тема №3. Состояние и развитие спорта в России.**

История развития спорта. Достижения спортсменов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий спортом. Выступлений наших спортсменов на соревнованиях разного ранга.

#### **Тема №4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

#### **Тема №5. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема №6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Режим отдыха. Активный отдых. Самомассаж. Влияние различных упражнений на разные группы мышц.

Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма.

### **Практическая подготовка**

#### **Строевые упражнения:**

- выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три
- повороты в движении;
- передвижение в обход, противоходом, змейкой, по кругу;
- размыкание вправо, влево, от середины.
- подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др.

#### **Упражнения в ходьбе:**

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360°; \*
- ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

#### **Упражнения в беге:**

- бег с подниманием прямых ног вперед;

- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360°;
- бег с поворотами на 360° прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

#### Общая физическая подготовка

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 одновременно, 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 перелазанием, 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-от1до 3 км, для юношей от1до 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.

#### **Специальная физическая подготовка**

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 легкоатлетическими 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.

Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 - 2 - км. Бег по переменной местности на время 10-15 - 20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1:2:3 км на время 5-10-15-10 минут.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

#### **Техническая подготовка по видам спорта**

##### **Плавание**

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; 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 бедер двумя руками; 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочередных гребков руками.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «басс»: 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.

##### **Лыжные гонки**

Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжным ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором» «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

##### **Легкая атлетика**

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.

Бег на средние и длинные дистанции: Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м, 400 м, 1000 м. Бег на 2 км, 3 км.

Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча (снаряда) способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом (снарядом) в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

#### Подвижные игры

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Перестрелка», «Рэгби», «снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Весёлые старты». Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами) «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15— 20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м). т.д. Подвижные игры на воде: «Кто дальше проскользит» (скольжение -на груди и на спине), «Горпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Кто быстрее» (плавание кролем на груди с доской в руках и без доски), «Кто дальше проплывёт» (проплыть любым способом наибольшее расстояние), эстафетное плавание (желательно поперёк бассейна) — 12—15 м. Игры в зимний период: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Спортивные игры: Баскетбол, Плавание, Мини-футбол

#### Средства диагностики освоения программы по модулям.

Результатом освоения программы предполагается подготовка учащихся к успешному выполнению и непосредственное выполнение учащимися различных возрастных групп (от 7 до 18 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### Уровень физической подготовленности по ОФП для групп 1-года обучения (1 модуль) 7-8 лет.

№ п/п	Девочки			Мальчики			Виды испытаний
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обязательные виды							
1.	10,6	10,4	9,5	10,3	10,0	9,2	Челночный бег 3x10 м (сек.)
	7,1	6,8	6,2	6,9	6,7	6,0	или бег на 30 м (сек.)
2.	7,35	7,05	6,00	7,10	6,40	5,20	Смешанное

							передвижение (1 км)
				2	3	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
3.	4	6	11	6	9	15	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
	4	6	11	7	10	17	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
4.	+3	+5	+9	+1	+3	+7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)
На выбор							
5.	105	115	135	110	120	140	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	1	2	3	2	3	4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)
7.	11,00	9,30	8,30	10,15	9,00	8,00	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)

8.	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30	Плавание на 25 м
9.	18	21	30	21	24	35	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)
9							Кол-во тестов в возрастной группе
	6	6	7	6	6	7	Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*
* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу.							

#### Уровень физической подготовленности по ОФП для групп 2-года обучения (2 модуль) 9-10 лет.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.10	5,50	4.50	6.30	6.20	5,10

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	27	32	42	24	27	36
8.	Бег на лыжах на 1 км	8,15	7,45	6,45	10,0	8,20	7,30
	или кросс на 2	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00

	км по пересеченной местности						
9.	Плавание на 50 м	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9					
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	7	7	8	7	7	8
* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

#### Уровень физической подготовленности по ОФП для групп 3-год обучения (3 модуль) 11-12 лет.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
8	Бег на лыжах на 2 км	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
9	Плавание на 50 м	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	7	7	8	7	7	8
* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

### Уровень физической подготовленности по ОФП для групп 4-год обучения (4 модуль) 13-15 лет.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,00	9,40	8,10	12.10	11.40	10.00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., сек.)	30,00	29,15	27,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
9	Плавание на 50 м	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		7	8	9	7	8	9

\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**Уровень физической подготовленности по ОФП для групп 5-года обучения (5 модуль) с 16 до 18 лет.**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	—	—	—	12,0	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг	15	18	33	—	—	—

	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3*10 м	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Бег на лыжах на 3 км	—	—	—	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км	27,30	26,10	24,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	—	—	—	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	26,30	25,30	23,30	—	—	—

9	Плавание на 50 м	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		7	8	9	7	8	9
* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

### МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

К занятиям по ОФП допускаются дети в возрасте от 7-ти до 18-и лет при прохождении ими медосмотра и врачебного допуска к занятиям. Контроль за здоровьем занимающихся осуществляет тренер-преподаватель совместно с медицинским работником дошкольного, образовательного учреждения и ДЮСШ.

Задачи:

- оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок;
- выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.

Содержание и организация:

Медицинский контроль предполагает экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, визуальное наблюдение, пульсометрию, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших в школу, проводы выпускников;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

## Материально-техническое обеспечение

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы материально-технического обеспечения инвентарем исходя из минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

Список инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	спортивный зал	шт	1	
2.	скакалка гимнастическая	шт	10	
3.	мат гимнастический	шт	5	
4.	мяч баскетбольный	шт	10	
5.	мяч волейбольный	шт	10	

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

## Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, 1996 г.,
2. «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста» Т.Е. Виленская.,
3. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области В.И. Лях.,
4. В. Яковлев, А. Гриневский «Игры для детей», Москва, «Физкультура и спорт», 1968 год.
5. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников «Подвижные игры», Москва, «Просвещение», 1977 год.
6. Е.Н. Арсеньев «Работоспособность и здоровье человека на Севере»
7. Программа для внешкольных учреждений. Баскетбол. Водяникова .А. Москва «Просвещение» 1986 год
8. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
9. Гриндлер К. и др. физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
10. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
11. Майфат СЛ., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью. Екатеринбург, 2003.
12. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. - В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий Просвещение, 2018 г.
13. Интернет-ресурс. Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025