

Муниципальное казенное учреждение «Управление образованием»
Шкотовского муниципального округа Приморского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъяпольское»
Шкотовского муниципального округа Приморского края

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

Приказ № 144

От «29» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 14

пос. Подъяпольское»

Баженова Е.С.



От «29» сентября 2024 г.

СДАЁМ ГТО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся 10-17 лет

Срок реализации программы 9 месяцев

Воробьева Элина Николаевна

Педагог доп. образования

пос. Подъяпольское

2024

РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. На сегодняшний день в здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, имеется много проблем.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. А также позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы - Государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения – стартовый.

Адресат программы: учащиеся МБОУ «СОШ №14 пос. Подьяпольское» в возрасте от 10 до 17 лет, учащихся 5-11 классов, интересующиеся общей физической подготовкой. В секцию принимаются мальчики и девочки, допущенные к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Не имеющие определенной

физической и практической подготовки. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся и их индивидуальных особенностей.

Особенности организации образовательного процесса:

Организационно – педагогические условия реализации программы.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Время проведения занятий: 1 час.

Срок реализации программы: 1 год (34 недели).

Срок освоения программы: 34 часа.

Наполняемость группы: 10 – 20 человек.

Возрастная категория: 10-17 лет.

Группы формируются в одной возрастной группе, т.к. необходимо выполнять обязательные испытания(тесты) и по выбору по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. Для каждого возраста установлены свои нормативы. В группы зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: совершенствование физических навыков у детей 10 – 17 лет МБОУ «СОШ № 14 пос. Подъяпольское», учащихся 5- 11 классов, через сдачу норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Задачи программы:

Воспитательные:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям спорта в свободное время;

- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать у обучающихся осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создавать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности

Развивающие:

- развивать основные физические способности (качества) и повышать функциональные возможности организма;
- обогащать двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развивать коммуникативные качества и умения работать в команде.
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега);
- развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающие:

- углублять знания, расширять и закреплять арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях.
- получить основные знания о комплексе ГТО;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

1.2 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в общеобразовательную программу	0,5	0,5	-	Входная диагностика уровня физической подготовленности
2	Теоретический раздел	1,5	1,5		
2.1	История развития и становления ГТО	0,5	0,5	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
2.2	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
3	Формирование двигательных умений и навыков	25	1	24	
3.1	Общефизические упражнения	3,5	0,5	3	Текущий контроль
3.2	Беговая дорожка	4,5	0,5	4	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)

3.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	4	-	4	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3.4	Техника метания	3,5	0,5	3	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3.5	Техника прыжков	3,5	0,5	3	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3.6	Упражнения на развитие гибкости	3	-	3	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3.7	Упражнения на развитие силы	3	-	3	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
4	Знания образовательно-познавательной направленности	3	3	-	
4.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	1,5	1,5	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)

4.2	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	1,5	1,5	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
5	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	4	-	4	
5.1	Участие в спортивных соревнованиях.	4	-	4	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	Итого	34	3	31	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Введение в общеобразовательную программу

Теория. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Практика. Пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО

2. Раздел Теоретический раздел

2.1 Тема: История развития и становления ГТО

Теория: История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

2.2 Тема: Развитие двигательных качеств и умений человека

Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

3 Раздел Формирование двигательных умений и навыков

3.1 Тема: Общеразвивающие упражнения

Теория. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей

Практика. 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 рукамии разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другойи 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 испиной 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).

3.2 Тема: Беговая подготовка

Теория. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Виды бега. Техника выполнения.

Практика. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

3.3 Тема: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м;

Практика. Бег на 30 и 60 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с

высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м и 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью:

«Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

3.4 Тема: Техника метания

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС) и развивают на протяжении всего периода обучения. Несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой

«вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски

набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

3.5 Тема: Техника прыжков

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС) и развивают на протяжении всего периода обучения. Несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками:

«Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

3.6 Тема: Упражнения на развитие гибкости

Теория. Наклоны. Приседания. Техника выполнения. Правила техники безопасности

Практика. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

3.7 Тема: Упражнения на развитие силы

Теория. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рукс отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, рукина повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух

параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра

«Вперёд на руках».

4. Раздел Знания образовательно-познавательной направленности

4.1. Тема: Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений

Теория: Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

4.2 Тема: Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями

Теория: Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Обязательное

выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Выполнение упражнений только на исправном оборудовании. Основные виды страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь.

Практика. Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении с товарищами по классу быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать). Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям

необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.

5. Раздел: Контрольно-физкультурные мероприятия упражнениями

5.1 Тема: Участие в спортивных соревнованиях.

Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса

Практика: Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

У учащихся будет сформирован:

- интерес к спорту с помощью внедрения ВФСК «ГТО»;
- заинтересованность в развитии волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности;

Метапредметные:

Учащиеся научатся:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные:

Учащиеся будут знать:

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Учащиеся будут уметь:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека с применением навыков комплекса ВФСК «ГТО».

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс:

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

- аптечка первой помощи;
- маты.

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

Комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности; Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале, и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной. Для занятий обычно требуется два вида форм:
- длинная (для занятий на улице, или спортивной площадке);

- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;

- должна быть изготовлены из мягкой ткани;

- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;

- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

2. Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;

- сведения из интернета
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максималнотактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Входной контроль – оценка начального уровня физической подготовки: тестирование.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем по виду испытаний: сдача нормативов.

Промежуточная аттестация проводится по полугодиям учебного года.

Форма проведения промежуточной аттестации: практическое задание, зачёт.

Итоговый контроль

- Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.

- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.

- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.

- Фестиваль спортивных достижений (выполнение нормативов комплекса ГТО)

Формы аттестации

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, 2000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища, метание мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Тестирование по выполнению нормативов должно проводиться в процессе тренировки на заключительном занятии раздела.

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.

3. Текущий контроль - тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

2.3. Методические материалы

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения; дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы); обучение в сотрудничестве;
- здоровье сберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относится рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В

последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двухосновных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо

конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, недели		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2024- 29.12.2024
	2 полугодие	14.01.2025- 30.05.2025
Возраст детей, лет		10-17
Продолжительность занятий, час		1

Режим занятий	1 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка, час	34

2.5. Календарный план воспитательной работы

Сроки	Наименование мероприятия	Ответственный
В течение года	Отбор и регистрация учащихся, допущенных и желающих принять участие в выполнении норм комплекса ВФСК ГТО.	Педагог дополнительного образования
В течение года	Участие в выполнении нормативов комплекса ВФСК ГТО.	Педагог дополнительного образования
Сентябрь 2024	История возникновения комплекса ГТО	
Октябрь 2024	Беседа-диалог «Правила безопасности соблюдает каждый юный спортсмен», правила безопасного поведения.	Педагог дополнительного образования
	Формирование списков учащихся допущенные к сдаче норм ГТО	
Ноябрь 2024	Организация спортивных мероприятий (соревнования, состязания, подвижные игры) с учащимися.	Педагог дополнительного образования
	Проведение недели здоровья и спорта	Педагог дополнительного образования

В течение года	Агитационная работа с целью привлечения учащихся к занятиям спортом.	Педагог дополнительного образования
Декабрь 2024	Комплекс ГТО и профилактика бытового травматизма	Педагог дополнительного образования
Январь-февраль 2025	Муниципальный фестиваль «Вперед ВФСК ГТО» (зимний)	Педагог дополнительного образования
Март 2025	Промежуточное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам ВФСК ГТО.	Педагог дополнительного образования
Апрель 2025	Муниципальный фестиваль «Вперед ВФСК ГТО» (летний)	Педагог дополнительного образования
Май 2025	Обсуждение результатов сдачи нормативов комплекса ГТО (отчет-результаты мониторинга)	Педагог дополнительного образования

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Афов А.Х. Кокаева И.Ю.*: Роль ГТО в развитии нравственно-волевых качеств подростков // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXII Всероссийской научно- практической конференции. 24-28 сентября 2019 г., п. Новомихайловский (РИНХ), 2019 С. 225-230

2. Библиотека + ГТО: территория роста: информационно-методический сборник / составители: Н. В. Верёвкина, Н. Н. Поветкина; ответственный за выпуск В. И. Белик ; ГБУК «СКУНБ им. Лермонтова». – Ставрополь, 2022. – 44 с.

3. ВФСК ГТО. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения 05.09.2024)

4. ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gto.ru/norms/> (дата обращения 05.09.2024)

5. Документы | ВФСК ГТО. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gto.ru/document/> (дата обращения 05.09.2024)

6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 кл., М.: Просвещение, 2021г.