

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка …………………………………………………………..3

1. Учебный план………………………………………………………………6
2. Содержание программы……………………………………………...……8
3. Календарный учебный график…………………………………………...17
4. Условия реализации программы…………………………………………19
5. Список используемой литературы………………………...…………….21

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

ВФСК ГТО – это комплекс занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе занятий по подготовке к выполнению комплекса может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, любые подвижные игры. Главное отсутствие узкой специализации не позволяет гипертрофированного развития только одного физического качества, а позволяет организовать всестороннее физическое развитие, создать базовую основу для занятий избранным видом спорта.  Предполагает осознанный выбор занятий по виду спорта.

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 и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО).

**Актуальность программы** заключается в том, что объем социального заказа на подготовку к сдаче нормативов ВФСК ГТО постоянно увеличивается. Данная программа предполагает подготовку тестируемых в возрасте  от  7 до  18 лет.

Многообразие физических упражнений комплекса ГТО позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, формировать устойчивый навык культуры здорового образа жизни. Занятия по программе создают тот фундамент, который позволит учащимся успешно выполнить нормативы ВФСК ГТО и восполнить недостаток двигательной активности, позволит приучить подростков, вести здоровый образ жизни.

**Новизна** данной программы заключается в том, что составлена на основе государственного стандарта основного общего образования с учетом здоровье сберегающей технологии физического воспитания.

Данная программа может быть применена как самостоятельный учебный модуль на ознакомительном (стартовом) уровне, так и в поддержку основной общеобразовательной (предпрофессиональной) программы по виду спорта.

Программа составлена с учетом здоровьесберегающей и здоровьекоррегирующей технологии физического воспитания. Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению, с учетом опыта практической деятельности детско-юношеской спортивной школы.

**Цель программы**

Создание условий для физического развития детей в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

**Задачи программы**

*Обучающие*

* повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
* получить основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;

*Развивающие*

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность;

- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

*Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;

**-** воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Адресат программы**

Обучающиеся в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Ожидаемые результаты** формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

**Критериями** успешного освоения программыобучающимися являются:

- стабильность списочного состава занимающихся;

-динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;

- уровень освоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

- выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

**Уровень освоения программы** – стартовый (ознакомительный).

***Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности:*** прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) с 7 лет, независимо от пола ребенка, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься спортом.

***Краткая характеристика программы.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения*** | ***Продолжительность обучения по программе*** | ***Форма обучения*** | ***Мин./макс. количество детей в группе***  ***(человек)*** | ***Кол-во часов в неделю*** | ***Кол-во занятий в неделю*** | ***Максимальная продолжительность занятия***  ***(академич. час)*** |
| 92 | 1 год | очная | 5 / 12 | 2 | 1/2 | 2 |

***Формой организации образовательного процесса является -*** тренировочное занятие.

***Основными методами обучения являются:***

1)  методы строго регламентированного упражнения;

2)  игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3)  соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

4)  словесные методы;

5)  методы наглядного воздействия.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, свя­занные с обучением технике выполнения физических упражне­ний и воспитанием физических качеств. Методом оценки освоения программы является выполнение контрольных нормативов.

***Основными показателями выполнения требований программы*** по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

***Формами подведения итогов*** являются: контрольные испытания, тесты. ***Подведение итогов реализации программы -***    
участие в соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях, выполнение контрольных нормативов.

***Результатами*** реализации Программы являются:

* формирование знаний, умений и навыков по выполнению комплекса ГТО;
* выполнение нормативов по ОФП;
* вовлечение в систему регулярных занятий.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Распределения учебного материала в учебном году**

Учебный план подготовки юных спортсменов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки самбистов. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного ДЮСШ для данной возрастной категории.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

* В течение года изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
* Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
* Увеличивается объем тренировочных нагрузок.
* Доля специальной физической и технической нагрузок постоянно возрастает.
  1. **. Соотношение средств физической, технической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Процентное соотношение |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8-9 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 30-40 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20-30 |
| 4. | Техническо-тактическая подготовка | 20-40 |

**1.2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Технико- тактическая подготовка | 10 | Сдача контрольных нормативов |
| 5 | Контрольные испытания | 8 | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | Участие в соревнованиях | 6 | Соревнования согласно календарю спортивно-массовых мероприятий |
|  | Всего часов: | 92 |  |

**1.3. Примерный план распределения программного материала**

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Сначала преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники выполнения комплекса ГТО и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие спортсменов. Задачей этого этапа будет являться набор максимально большего количества юных спортсменов и формирование у них интереса к занятиям, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды | Месяцы | | | | | | | | | | Всего за год | |
| Сен. | Окт. | Нояб | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | |  |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 4 | - | 1 | - | 1 | - | - | 2 | - | - | | 8 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | | 30 |
| Специальная физическая подготовка СФП | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | | 30 |
| Технико-тактическая подготовка | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | - | | 10 |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 | | 6 |
| Контрольные испытания | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | 2 | - | | 8 |
| **Всего часов тренировочной нагрузки** | 10 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 10 | 10 | 9 | 10 | | **92** |

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки, средства, методы, формы подготовки, система кон­трольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерыв­ность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы** определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом, обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразностьразработанной образовательной программы.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала ребенка в соревновательной деятельности, формирования тактического мышления.

**Дидактические принципы используемые педагогом.**

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

*Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать ***возраст спортсменов*** (как паспортный, та и биологический) и ***сенситивные периоды развития физических качеств***.

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей спортсменов.

Обучение основам техники ГТО происходит в условиях подготовки в зале с использованием имитационных упражнений.

Формой организации образовательного процесса является тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

**2.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | Техника безопасности при занятиях спортом. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям спортом. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. |
| 2. | Краткий обзор развития спорта в России и за рубежом. | История развития спорта на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спорта. |
| 3. | Личная и общественная гигиена.  Закаливание организма. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря |
| 4. | Режим для обучающихся, занимающихся спортом. | Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.  Режим питания юных спортсменов. Рекомендации по режиму питания.  Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания. |
| 5 | Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. | Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. |

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения технических действий. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

**2.2. Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

**Беговая подготовка**

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.

**Бег на 30 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. 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, **ЗХ10 м.**Эстафеты с челночным бегом **4X9**м, **ЗХ10**м, **2x3**+ **2x6**+ **2X9**м.

**2.3. Специальная физическая подготовка**

**Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

**Упражнения на развитие гибкости**

Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Упражнения на развитие силы**

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)**. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса 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 рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

**2.4. Технико-тактическая подготовка**

**Техника метания**

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, трѐх 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.

**Техника прыжков**

Выпрыгивание из полуприседа 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».

**Упражнения на развитие гибкости**

Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Упражнения на развитие силы**

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)**. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса 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 рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

**2.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

* тренировочных дней;
* тренировочных занятий;
* часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

**2.5.1. Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей

-Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Цель:** Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

**Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Программа тестирования:

* Бег 30м.- с высокого старта, сек.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
* Подтягивание на высокой перекладине (юноши) – исходное положение – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунды исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
* Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки) – исходное положение - 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. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают по итогам 1 полугодия и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты трех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 14-17 баллов

Удовлетворительно: от 11-14 баллов

Неудовлетворительно: 10 и ниже баллов

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **оценка** | **ВОЗРАСТ** | | | | | | | | | |
| **7-8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | **Бег 30 метров, сек** | **5**  **4**  **3** | 7,0  7,5  8,1 | 6,0  6,5  7,0 | 5,8  6,3  6,8 | 5,6  6,1  6,6 | 5,4  5,9  6,4 | 5,2  5,7  6,2 | 5,0  5,5  6,0 | 4,8  5,3  5,8 | 4,6  5,1  5,6 | 4,5  5,0  5,5 |
| **2** | **Прыжок в длину, см** | **5**  **4**  **3** | 130  120  110 | 130  120  110 | 140  130  120 | 140  130  120 | 150  140  130 | 160  150  140 | 170  160  150 | 180  170  160 | 190  180  170 | 190  180  170 |
| **3** | **Складка за 30 сек, кол-во раз** | **5**  **4**  **3** | 10  8  6 | 12  10  8 | 14  12  10 | 16  14  12 | 16  14  12 | 18  16  14 | 18  16  14 | 20  18  16 | 22  20  18 | 22  20  18 |
| **4** | **Сгибание, разгибание рук в упоре лежа** | **5**  **4**  **3** | 3  2  1 | 4  3  2 | 5  4  2 | 6  4  3 | 8  5  3 | 10  8  5 | 12  10  6 | 14  12  8 | 16  14  10 | 16  14  10 |

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **оценка** | **ВОЗРАСТ** | | | | | | | | | |
| **7-8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | **Бег 30 метров, сек** | **5**  **4**  **3** | 6,5  7,0  7,5 | 6,2  6,7  7,2 | 5,9  6,4  6,8 | 5,6  6,1  6,6 | 5,3  5,8  6,3 | 5,0  5,5  6,0 | 4,7  5,2  5,8 | 4,4  4,9  5,4 | 4,2  4,7  5,2 | 4,0  4,5  5,0 |
| **2** | **Прыжок в длину, см** | **5**  **4**  **3** | 140  130  120 | 140  130  120 | 150  140  130 | 150  140  130 | 160  150  140 | 170  160  150 | 180  170  160 | 190  180  160 | 200  190  180 | 210  200  190 |
| **3** | **Складка за 30 сек, кол-во раз** | **5**  **4**  **3** | 12  10  8 | 14  12  10 | 16  14  12 | 18  16  14 | 18  16  14 | 20  18  16 | 20  18  16 | 22  20  18 | 24  22  20 | 24  22  20 |
| **4** | **Подтягивание** | **5**  **4**  **3** | 2  1  1 | 3  2  1 | 4  3  1 | 5  3  2 | 6  4  2 | 8  6  3 | 9  7  4 | 10  7  5 | 12  8  6 | 12  8  6 |

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Срок обучения по программе | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 01.09 | 31.06 | 46 | 92 | 1/2  уч. часа |

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 15-го августа.

**Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала обучающихся: на вводных занятиях и во время практических занятий с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям, уровню развития умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы является:

- проведение контрольных занятий;

- проведение соревнований.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие. Главные методы, применяемые в тренировочном процессе:

- методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, оценка, команда;

- методы наглядного восприятия: показ, демонстрация видеофильмов;

- практические методы: практического разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направленны на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества.

В учебной деятельности необходимы следующие формы и методы работы:

Формы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Методы: Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Подготовка обучающихся ведется согласно расписанию.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию.

***Продолжительность занятий.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю:

* спортивно-оздоровительный этап –1/2 занятия.

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся на базе ДЮСШ «Луч» им. В.Фридзона. Развивающая среда зала соответствует требованиям СП 2.4.3648-20. Для обеспечения учебного процесса имеются: стадион, ледовая арена, ФОК, спортивные залы; раздевалки для мальчиков и девочек; душевые; спортивный инвентарь.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования технических средств. Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий. Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

**4.2. Информационно-методические условия реализации программы**

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение**.**

Методическое обеспечение образовательного процесса в ДЮСШ – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами внутри и вне своего учреждения, включая:

* методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);
* внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
* систему информирования, просвещения и обучения кадров;
* совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

* методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;
* дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ноутбук, ксерокс, принтер, телевизор;
* психологическое обеспечение: анкеты, тесты.
* консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, педагогические советы, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

Для организации образовательного процесса используются **дистанционные образовательные технологии**: размещение материалов на сайте МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона, использование сети интернет.

**5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы для педагога**

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, 2014.

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, 2014.

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, 20303.

4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

**Список литературы для обучающихся, родителей**

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
8. ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017.
10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015.

**Список интернет–ресурсов:** [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)