

Департамент образования
Администрации городского округа "Город Архангельск"
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
городского округа "Город Архангельск"
"Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел"

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол № 4
"04" декабря 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"НАШЕ ЗДОРОВЬЕ-ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ (ДОЛГОСРОЧНАЯ)"

физкультурно-спортивная направленность

возраст обучающихся
14-18 лет
срок реализации
3 года

Автор-составитель:
Ткач Олег Федорович,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО "Центр "Архангел"

Архангельск
год разработки 2020
год корректировки 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Информационная карта	3
2. Комплекс основных характеристик образования	5
2.1. Пояснительная записка	5
2.2. Планируемые результаты и формы их проверки	11
2.3. Учебно-тематический план для обучающихся 14-15 лет (1 год обучения)	12
2.4. Учебно-тематический план для обучающихся 15-16 лет (2 год обучения)	13
2.5. Учебно-тематический план для обучающихся 17-18 лет (3 год обучения)	14
3. Комплекс организационно-педагогических условий	14
3.1. Учебно-календарный план для обучающихся 14-15 лет (1 год обучения)	14
3.2. Учебно-календарный план для обучающихся 15-16 лет (2 год обучения)	16
3.3. Учебно-календарный план для обучающихся 17-18 лет (3 год обучения)	16
3.4. Содержание программы для обучающихся 14-15 лет (1 год обучения)	21
3.5. Содержание программы для обучающихся 15-16 лет (2 год обучения)	25
3.6. Содержание программы для обучающихся 17-18 лет (3 год обучения)	26
3.7. Условия реализации программы	27
3.8. Список информационных источников и литературы	30

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Дополнительная общеразвивающая программа "Наше здоровье-здоровье нации (долгосрочная)"
3	Год разработки	2020, год корректировки - 2021
4	Вид деятельности по программе	Учебно-теоретические занятия, учебно-практические (тренировочные) занятия, спортивные игры
5	Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная направленность
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	По своему функциональному назначению программа "Наше здоровье-здоровье нации" является общеразвивающей, направлена на общую физическую подготовку обучающихся, укрепление здоровья, развитие двигательной работоспособности, гибкости и ловкости, координации движений. Призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, занятии спортом. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках, соревнованиях и т.п.
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Базовый уровень
8	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	МАУ ДО "Центр "Архангел" Адрес: 163009 Архангельская область, г. Архангельск, ул. Октябрят, д. 4, корпус 4; МБОУ ЭБЛ Адрес: 163009 Архангельская область, г. Архангельск, Ленинградский пр-т, д. 75
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	14-18 лет
10	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации

11	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	3 года
12	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная
13	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	Объём - 216 академических часа. Очная форма – 216 академических часа. С использованием дистанционных технологий (обеспечение доступного образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений). Без использования сетевой формы. Групповая форма организации деятельности - 216 академических часа.
14	Минимальное максимальное число детей, учащих в одной группе	Минимальное – 10 человек Максимальное – 15 человек

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Наше здоровье – здоровье нации (долгосрочная)" (далее - программа "Наше здоровье – здоровье нации", программа) является программой обучения физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования в общей системе образовательного процесса со сроком реализации 3 года. Рассчитана для детей в возрасте 14-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий общей физической подготовкой с учётом возрастных особенностей. Принимаются все желающие (предоставление медицинской справки) без вступительных испытаний. Специального отбора не производится.

Актуальность программы

Проблема формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся является сегодня одной из самых актуальных задач государства и общества. Физкультура и спорт - важная часть системы физического воспитания подрастающего поколения. Разнообразие физических упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки, делает спорт важным средством оздоровления обучающихся. Программа учитывает возрастные особенности детей, участвующих в ее реализации. Использование разнообразных видов деятельности при обучении по программе "Наше здоровье – здоровье нации" позволяет развивать у обучающихся интерес к занятию спортом.

Программа ориентирована на социальный заказ со стороны родителей (законных представителей), способствует личностному развитию обучающихся, укреплению и развитию их физического здоровья.

Учреждения системы образования, реализующие не только образовательную, но и воспитательную функцию, связанную с личностным развитием обучающихся, в том числе имеют свою воспитательную систему. Для воспитательной системы характерны: развитие, ориентация обучающихся и педагогов на творчество, интеграция основного и дополнительного образования, благоприятный психологический климат, представление права выбора, поиск личностно ориентированных технологий и форм воспитания.

Социальные факторы остаются одной из основных причин формирования личности ребенка. Это: семейное неблагополучие; снижение воспитательного воздействия семьи; постоянно ухудшающееся состояние здоровья детей; алкоголизм, наркомания.

В этих условиях наиболее актуальным становится усиление воспитательного воздействия через:

- активную пропаганду здорового образа жизни (проведение и участие в соревнованиях различного уровня, проведения привлекательных, доступных спортивно-массовых, культурных и оздоровительных мероприятий);
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- создание условий для полной самореализации личности; - развитие социально-педагогической деятельности в социуме.

В этом и заключается актуальность данной программы.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами для учреждений дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании Российской Федерации".

2. Приказ Министерства спорта РФ от 27.11.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 – р).

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).

5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО "Московский государственный педагогический университет", ФГАУ "Федеральный институт развития образования", АНО дополнительного профессионального образования "Открытое образование" от 18.11.2015 № 09-3242.

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения, включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ "Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания"), 2021 год.

8. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

9. Устав МАУ ДО "Центр "Архангел".

Педагогическая целесообразность программы

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение обучающимися знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, осуществлении усвоенных знаний и представлений в поведении, также помогает в решении задач здоровье сбережения. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ. Выполнение нормативов ВФСК ГТО способствуют

совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств

Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

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.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Дополнительная общеразвивающая программа "Наше здоровье-здоровье нации" реализуется на базе учреждения дополнительного образования МАУ ДО "Центр "Архангел", МБОУ ЭБЛ, может быть использована как педагогами учреждений дополнительного образования, так и в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учреждениях города Архангельска.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и укрепление здоровья обучающихся через занятия физическими упражнениями, игровой деятельностью, выполнение нормативов ВФСК ГТО; повышение их уровня общей культуры, двигательной активности, путем популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Задачи программы.

Обучающие:

- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- получить основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- совершенствовать технические, тактические, интегральные составляющие юных легкоатлетов;
- обучить правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- расширить знания о строении организма человека и влиянии физических упражнений на его гармоничное развитие;
- сформировать знания о спортивных играх, полученных в общеобразовательных циклах;
- сформировать знания в области гигиены и медицины;

- сформировать знания о технике безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом.

Развивающие:

- усовершенствовать личностные качества: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений;

- развить умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.

- 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;

- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);

- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- воспитать сознательную дисциплину, самоорганизацию;

- развить целеустремленность, самостоятельность, умение исправлять и признавать свои ошибки, работать в команде.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является индивидуальный подход к особенностям каждого ребенка, что позволяет ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Программа "Наше здоровье-здоровье нации" модифицированная. Особенности программы является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями, сложившимися в регионе традициями. Программа имеет комплексный подход, где в разрезе новых тем, постепенно осваивается весь материал.

В рамках программы обучающиеся изучают разделы: легкая атлетика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, комплекс ВФСК ГТО. Каждый раздел состоит из теории и практики. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Последовательность разделов обусловлена погодными-климатическими условиями и сложностью выполнения упражнений.

Педагог должен грамотно и убедительно разъяснять обучающемуся каждое упражнение и объяснять обучающемуся саму логику их следования. Поэтому

важным методом обучения по программе является разъяснение ребенку последовательности действий и операций, в основе чего лежит правильное выполнение упражнения и результат итоговой работы.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 3 года обучения.

Объём программы – 216 академических часа (72 академических часа в год с продолжительностью 36 учебных недель)

Режим занятий – Занятия продолжительностью 2 академических часа проводятся 1 раз в неделю с перерывом между занятиями не менее 10 минут. 1 академический час – 45 минут.

Условия набора, адресат программы, характеристика учащихся

Программа "Наше здоровье-здоровье нации" рассчитана для детей в возрасте от 14 до 18 лет без специальных физических навыков. Прием производится на условиях личного желания ребенка, его добровольного выбора без вступительных испытаний, а также с согласия родителей и отсутствия медицинских противопоказаний занятием общей физической подготовкой. Зачисление в группу производится по заявлению родителей (законных представителей) или подростка старше 14 лет.

Формирование групп. Будет проходить по возрастному принципу в силу физиологических особенностей развития на каждом этапе взросления, чтобы обучающиеся смогли найти себе друзей сверстников и не испытывали дискомфорт из-за разницы в возрасте (14-15 лет (1 год обучения), 15-16 лет (2 год обучения), 17-18 лет (3 год обучения)).

В каждой группе должно быть не более 15 обучающихся.

Формирование групп: в группы могут набираться дети как одного возраста, так и разновозрастные.

Группы формируются при регистрации обучающихся и подачи заявки на официальном интернет портале "Навигатор дополнительного образования Архангельской области" (<https://dop29.ru/>).

Набор: в группы 1 года обучения производится до 10 сентября; в группы 2 и 3 годов обучения – до 1 сентября.

В последующие месяцы обучения (включая зачисление на 2 и 3 года обучения) возможен дополнительный набор ребят разного возраста по результатам индивидуального собеседования и фиксации уровня подготовленности (контрольно-измерительные материалы).

Характеристика обучающихся по программе

Все возраста человека имеют особенности развития и его динамика имеет свои особенности, оно может выражаться как прямой линией или параболой, но также и сложной кривой имея свои ускорения и замедления.

В 11-12 лет девочки опережают мальчиков, в 13-15 лет наоборот, мальчики опережают девочек, в темпах увеличения роста. А в 15 же лет период равновесия

темпах роста. До и после биологической зрелости мальчики опережают девочек по темпу роста.

В 15 лет у человека биологическая кривая сглаживается из-за того, что в этом возрасте приходится период пубертатного развития. В этом возрасте начинается половой диморфизм, тут появляются различия в физическом развитии мальчиков и девочек.

У подростков, которые занимаются, и не занимаются спортом различия начинают проявляться после 2-3 лет систематических тренировок, наиболее стабильные изменения у юношей 15-16 лет. Так же еще существуют индивидуальные динамики физической подготовки спортсменов-подростков, но в данный период наблюдаются они редко.

В этот период организм подростков находится на стадии формирования и развития, из-за чего спортсмены быстро утомляются, а также они более усиленно реагируют на раздражители. К 11 годам у спортсменов существенно возрастают показатели силы, в дальнейшем продолжая неравномерно увеличиваться. В 12-14 и в 15-17 лет - это возраст быстрого темпа развития абсолютной силы.

У подростков и юношей из-за влияния занятия спортом происходит форсированное и адекватное развитие психических качеств, которые соответствуют специфике вида спорта. В настоящее время нет достаточно данных которые могли бы полностью отражать психологический возраст представляющих характеристику человека как индивидуальности.

Существуют определенные этапы развития психологических качеств спортсменов, они характерны для конкретных качеств. 13-14 лет сензитивный период для развития быстроты сенсорных реакций, точности мышечно-двигательных дифференцировок и быстроты переключаемости внимания.

В 15-16 лет лучший сензитивный период развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точность антиципирующей реакции, быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, а также быстроты и точности выполнения когнитивных операций. К 15-16 годам у спортсменов завершается формирование большинства психомоторных качеств, которые связаны с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, которые относятся к перцептивной сфере. В первой половине возраста преимущественно развиваются психомоторная и перцептивная сфера, во второй развивается качество интеллектуальной сферы.

В 17-18 лет, возраст где формируются качества когнитивной сферы, а также сферы, которые связаны с эффективностью решения оперативных задач. Этот возраст является возрастом спортивного совершенствования.

У спортсменов 12-15 лет высокий уровень мотивации, который побуждает перешагнуть барьер переживания дискомфорта ощущений, возникающих при крайней степени утомления и напряжения. Степень выносливости к действию факторов нагрузки в этом случае зависит от силы ведущего и сопутствующих мотивов. При высоких психофизических нагрузках они побуждают спортсмена к проявлению имеющихся волевых компонентов характера, как в учебно-тренировочном процессе, так и в ситуации соревновательной деятельности. Для формирования мотива занятия спортом у подростков 11-14 лет, нужна правильная организация мотивации при начальном усвоении вида спорта.

Формы проведения занятий включают

Тип занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные занятия (обучающемуся предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий), занятия - тренировки в основных видах движений, занятия - зачеты, во время которых обучающиеся сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик.

Примерная структура занятия:

- вводная часть (постановка задачи на занятие);
- подготовительная часть (общая и специальная разминка);
- основная часть (выполнение однородных и разнородных упражнений);
- заключительная часть (снижение функциональной активности обучающихся).

2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И ФОРМЫ ИХ ПРОВЕРКИ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ)

По окончании обучения по программе обучающиеся:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
- владеть основными знаниями о комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- обучены основам техник прыжков, метания, бега;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить взаимодействия с партнёрами во время учебной деятельности;
- владеть навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Формы подведения итогов реализации программы: степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, педагогический мониторинг (сдача контрольных упражнений, опрос, контроль выполнения действий, контроль качества выполнения. Занятия проводятся главным

образом, групповым методом (10-15чел), педагогический контроль (текущий, тематический итоговый), анкетирование родителей (законных представителей).

Способы проверки результатов: контрольные упражнения по всем разделам программы.

Контроль за освоением знаний, умений и навыков проводит руководитель спортивного объединения, осуществляющий обучение по программе "Наше здоровье – здоровье нации". Контроль проводится по итогам каждого раздела программы (итоговое занятие) и в конце учебного года в форме сдачи зачётных нормативов, тестовых заданий, соревнований, творческих проектов. Основные пункты оценки:

повседневное систематическое наблюдение;

анкетирование и выявление знаний о видах и истории легкой атлетики;

анкетирование и выявление знаний правилах и технике безопасности игр: флорбол, баскетбол, волейбол;

результаты участия в выполнении элементов легкой атлетики (бег на 60, 100 метров; прыжок в длину с разбега и места; метание мяча/гранаты;

результаты участия в выполнении силовых упражнений по темам содержания программы;

результаты участия в выполнении комплексов упражнений атлетической гимнастики по темам содержания программы;

результаты участия в спортивных праздниках, соревнованиях;

результаты выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Результативность освоения программы рассчитывается на основе сравнения нормативов учащегося на начало учебного года и в конце учебного года, а также по итогам освоения программы (за 3 года обучения). Каждый обучающийся получает зачетную ведомость, в которую заносятся: зачетные нормативы, личные достижения учащегося, данные об участии обучающегося в локальных, городских, областных, всероссийских соревнованиях и мероприятиях.

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

п/п №	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Введение в общеобразовательную программу	0,5	0,5	1
1.	Теоретический раздел	2	-	2
1.1.	История развития и становления ГТО	1	-	1
1.2.	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	-	1
2.	Раздел Формирование двигательных умений и навыков	3	60	63
2.1	Общефизические упражнения	0,5	5,5	6
2.2	Беговая подготовка	0,5	10,5	11
2.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	-	6	6

2.4	Техника метания	0,5	4,5	5
2.5	Техника прыжков	0,5	4,5	5
2.6	Упражнения на развитие гибкости	-	6	6
2.7	Упражнения на развитие силы	-	5	5
2.8	Основы лыжной подготовки	0,5	9,5	10
2.9	Туристская подготовка (основные туристские навыки)	0,5	8,5	9
3	Раздел Знания образовательно-познавательной направленности	1	-	1
3.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	0,5	-	0,5
3.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	0,5	-	0,5
	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	-	5	5
ИТОГО:		6	66	72

2.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности Основы закаливания и личной гигиены.	4	8	12
2	Специальная физическая подготовка.	2	4	6
3	Техническая подготовка к избранному виду спорта.	2	5	13
4	Тактическая подготовка к избранному виду спорта.	3	9	12
5	Спортивные и подвижные игры.	3	9	12
6	Основы судейства.	2	9	11
7	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	4	8	12
	Итого	20	52	72

2.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 17-18 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Легкая атлетика	4	12	16
2	Атлетическая гимнастика	6	14	20
3	Лыжная подготовка	1	9	10
4	Спортивные игры	3	23	26
	Итого	14	58	72

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Учебная неделя (с сентября по май)	
	Введение в общеобразовательную программу	0,5	0,5	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1.	Теоретический раздел	2	-		
1.1.	История развития и становления ГТО	1	-	2	Текущий контроль (теоретические тесты)
1.2.	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	-		Текущий контроль (теоретические тесты)
2.	Раздел Формирование двигательных умений и навыков	3	60		
2.1	Общефизические упражнения	0,5	5,5	3, 4, 5	Текущий контроль
2.2	Беговая подготовка	0,5	10,5	6, 7, 8, 9, 10	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)

2.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	-	6	11, 12, 13	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.4	Техника метания	0,5	4,5	14, 15	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.5	Техника прыжков	0,5	4,5	16, 17	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.6	Упражнения на развитие гибкости	-	6	18, 19, 20	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.7	Упражнения на развитие силы	-	5	21, 22	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.8	Основы лыжной подготовки	0,5	9,5	23, 24, 25, 26, 27	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.9	Туристская подготовка (основные туристские навыки)	0,5	8,5	28, 29, 30, 31, 32	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3	Раздел Знания образовательно-познавательной направленности	1	-		
3.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	0,5	-	33	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
3.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	0,5	-		Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	-	5	34, 35, 36	Участие в спортивных соревнованиях.

				Выполнение нормативов комплекса ГТО
Итого часов:	6	66	72 часа (36 учебных недель)	

3.2. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Учебная неделя (с сентября по май)	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности Основы закаливания и личной гигиены.	4	8	1, 2, 3, 4, 5, 6	Лекция, беседа практическое занятие
2.	Специальная физическая подготовка.	2	4	7, 8, 9	Лекция, беседа практическое занятие
3.	Техническая подготовка к избранному виду спорта.	2	5	10, 11, 12, 13	Лекция, беседа, показ
4.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта.	3	9	14, 15, 16, 16, 17, 18	Лекция, практическое занятие
5.	Спортивные и подвижные игры.	3	9	19, 20, 21, 22, 23, 24	Лекция, беседа, показ
6.	Основы судейства.	2	9	25, 26, 27, 28, 29, 30	Лекция, беседа, показ
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	4	8	31, 32, 33, 34, 35, 36	Опрос/тестовый контроль
Итого часов:		20	52	72 часа (36 учебных недель)	

3.3. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 17-18 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Неделя	Раздел, тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1. Легкая атлетика					
1	1	Вводное занятие. Определение расписания, знакомство. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1	Теория	Беседа, наблюдение
2		Виды легкой атлетики, история легкой атлетики. ОФП с элементами легкой атлетики.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ

		атлетики			деятельности
3	2	ОФП с элементами легкой атлетики: Техника бега 60 и 100 метров	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
4		ОФП с элементами легкой атлетики: Техника метания мяча, гранаты	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
5	3	ОФП с элементами легкой атлетики: Прыжок в длину с разбега, с места	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
6		ОФП с элементами легкой атлетики: Кроссовая подготовка	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
7	4	ОФП с элементами легкой атлетики: Военно-спортивная полоса препятствий для мальчиков	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
8		ОФП с элементами легкой атлетики: Военно-спортивная полоса препятствий для девочек	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
9	5	ОФП с элементами легкой атлетики: Техника бега 60 и 100 метров	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
10		ОФП с элементами легкой атлетики: Техника метания мяча, гранаты	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
11	6	ОФП с элементами легкой атлетики: Прыжок в длину с разбега, с места	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
12		ОФП с элементами легкой атлетики: Кроссовая подготовка	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
13	7	ОФП с элементами легкой атлетики: Военно-спортивная полоса препятствий для мальчиков	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
14		ОФП с элементами легкой атлетики: Военно-спортивная полоса препятствий для девочек	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
15	8	Принятие зачетных нормативов	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
16		Принятие зачетных нормативов	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
1. Атлетическая гимнастика					
17	9	Основы атлетическая гимнастика, техника безопасности на занятиях в тренажерном зале	1	Теория	Наблюдение, анализ деятельности
18		Силовые упражнения на укрепление мышц ног	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
19	10	Комплекс упражнений с гантелями упражнение на "бицепс" упражнение на "трицепс"	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
20		Силовые упражнения на укрепление мышц живота	1	Практика	Наблюдение, анализ

					деятельности
21	11	Комплекс упражнений с гантелями упражнение на "грудь", упражнение на "спину", упражнение на "ноги"	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
22		Силовые упражнения на укрепление мышц рук	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
23	12	Комплекс специальных упражнений на проработку косых мышц живота	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
24		Силовые упражнения на укрепление мышц плечевого отдела	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
25	13	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
26		Силовые упражнения на укрепление мышц ног	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
27	14	Комплекс упражнений с гантелями: упражнение на "дельту"	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
28		Силовые упражнения на укрепление мышц живота	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
29	15	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
30		Силовые упражнения на укрепление мышц плечевого отдела	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
31	16	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
32		Силовые упражнения на укрепление мышц рук	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
33	17	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
34		Силовые упражнения на укрепление мышц ног	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
35	18	Принятие зачетных нормативов	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
36		Принятие зачетных нормативов	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
3. Лыжная подготовка					
37	19	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта	1	Теория	Наблюдение, анализ деятельности
38		Специальная физическая подготовка. Все, что необходимо знать спортсмену	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ

		на занятиях лыжным спортом			деятельности
39	20	Классификация лыжных ходов. Совершенствование техники попеременного хода	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
40		Классификация лыжных ходов. Совершенствование техники одновременного хода	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
41	21	Классификация лыжных ходов. Совершенствование техники попеременного хода	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
42		Классификация лыжных ходов. Совершенствование техники одновременного хода	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
43	22	Классификация лыжных ходов. СФП. Горная подготовка, подъем, спуск	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
44		Классификация лыжных ходов. СФП. Горная подготовка, подъем, спуск	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
45	23	Принятие зачетных нормативов	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
46		Принятие зачетных нормативов	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
4. Спортивные игры					
47	24	Правила игры в волейбол, техника безопасности в спортивном зале	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
48		СФП с элементами игры	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
49	25	Волейбол, техника верхней и нижней передачи	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
50		Волейбол, совершенствование техники верхней и нижней передачи	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
51	26	Волейбол. Техника подачи снизу, сверху	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
52		Волейбол. Совершенствование техники подачи снизу, сверху в ходе игр	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
53	27	Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности в спортивном зале Стойка баскетболиста	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
54		СФП с элементами игры	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
55	28	Баскетбол. Техника ведения мяча, передачи мяча	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
56		Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча	1	Практика	Наблюдение, анализ

					деятельности
57	29	Баскетбол. Техника бросков, двухсторонняя игра	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
58		Баскетбол. Совершенствование техники бросков, двухсторонняя игра	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
59	30	Проведение соревнований по волейболу среди обучающихся	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
60		Проведение соревнований по волейболу среди обучающихся	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
61	31	Проведение соревнований по баскетболу среди обучающихся	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
62		Проведение соревнований по баскетболу среди обучающихся	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
63	32	Флорбол. Техника безопасности в спортивном зале. Правила игры в флорбол	1	Теория	Наблюдение, анализ деятельности
64		СФП с элементами игры	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
65	33	Основные приемы игры. Техника ведения и остановки мяча	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
66		Совершенствование техники ведения и остановки мяча	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
67	34	Техника выполнения передачи мяча и бросков по воротам	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
68		Совершенствование техники передачи мяча и бросков по воротам	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
69	35	Проведение соревнований по флорболу среди обучающихся	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
70		Проведение соревнований по флорболу среди обучающихся	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
71	36	Принятие зачетных нормативов	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
72		Принятие зачетных нормативов	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов

3.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

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

1. Теоретический раздел

Тема 1.1 История развития и становления ГТО

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

Тема 1.2. 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.

2. Раздел Формирование двигательных умений и навыков

Тема 2.1. 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 и 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 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 ног 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 вися; 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).

Тема 2.2. Беговая подготовка

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. 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.

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.

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 вперед). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. 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, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика. 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".

Тема 2.4. Техника метания

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, 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.

Тема 2.5. Техника прыжков

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. 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".

Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности

Практика.

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.

Тема 2.7. Упражнения на развитие силы

Теория. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика. 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".

Тема 2.8. Основы лыжной подготовки

Теория. Правила техники безопасности. Техника лыжных ходов.

Практика. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах **10** мин с ускорениями на отрезках **50—100** м — **4—5** раз. Бег на лыжах на отрезках **300—500** м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

Тема 2.9. Туристическая подготовка

Теория. Основы туристических навыков. Правила техники безопасности в туризме.

Практика. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Раздел 3 Знания образовательно-познавательной направленности

Тема 3.1. 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.

Тема 3.2. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями

Теория: Знакомство с основными разделами страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь.

Практика. Содержание аптечки первой медицинской помощи.

Контрольно-физкультурные мероприятия упражнениями

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 обучающимися двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

3.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

1. Техника безопасности на занятиях. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Основы закаливания и личной гигиены.

Теория: Правила безопасного выполнения физических упражнений.

Практика: Специальные упражнения легкоатлета: специальные беговые упражнения, медленный с переходом в кроссовый бег.

Упражнения на растягивание. Упражнения для подготовки мышц всего тела.

2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение специальной физической подготовки для развития юных легкоатлетов.

Практика: Упражнения для повышения общей и специальной выносливости. Упражнения для растяжки. Комплекс прыжковых упражнений. Метание малого мяча. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Комплекс упражнений направленных на развитие силы.

3. Техническая подготовка к избранному виду спорта.

Теория: Индивидуальные особенности техники. Влияние техники на результат.

Практика: Техника тройного прыжка. Техника бега с высокого и низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Техника метания.

4. Тактическая подготовка к избранному виду спорта.

Теория: Тактика выполнения соревновательных упражнений на основе собственного самочувствия и подготовленности. Смена тактических действий, их зависимости от соперников.

Практика: Тактика прыжка в длину. Тактика бега на короткие дистанции. Тактические действия в беге на средние и длинные дистанции Тактика метания.

5. Спортивные и подвижные игры

Теория: Правила игры, тактические и технические действия.

Практика: Подвижные игры на скорость реакции. Командные спортивные игры. Встречные и круговые эстафеты.

6. Основы судейства.

Теория: Правила проведения соревнований по видам спорта. Требования к спортсменам, выступающим в соревнованиях по видам спорта.

Практика: участие в соревнованиях.

7. Экзамены, контрольные испытания **Теория:** Проверка технико-тактических знаний.

Практика: Тестирование в начале тренировочного года. Тестирование по окончании тренировочного года.

3.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 17-18 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Теоретическая подготовка: требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике, гигиена, распорядок дня, режим питания, необходимость разминки, виды легкой атлетике, олимпийское движение, Пьер де Кубертен, великие легкоатлеты прошлого и настоящего, ВФСК ГТО (история возникновения, возрождение, структура, нормативы, тестирование)

Тема 1.2. Техника бега на 60 и 100 метров: высокий, низкий старт, беговые упражнения.

Тема 1.3. Техника метания мяча, гранаты: техника безопасности при метании снаряда, ОРУ, скрестный шаг, положение "натянутого луча".

Тема 1.4. Прыжок в длину с разбега, с места: прыжок с места толчком двумя ногами, прыжок с разбега в прыжковую яму с толчком одной ногой.

Тема 1.5. Кроссовая подготовка: техника бега на дистанции 500 и 1000 метров.

Тема 1.6. Военно-спортивная полоса препятствий: техника безопасности при прохождении полосы препятствий, прохождение по верху, по низу в зависимости от погодных условий.

Тема 1.7. Принятие зачетных нормативов: нормативы комплекса ГТО, прыжок, бег 60 или 100 метров, кросс, метание мяча или гранаты.

Раздел 2. Атлетическая гимнастика

Тема 2.1. Основы атлетической гимнастики, техника безопасности на занятиях в тренажерном зале: требование техники безопасности в тренажерном зале, сведения о строении и функциях организма, методика тренировки атлетов, влияние физических упражнений на организм человека.

Тема 2.2. Гимнастические упражнения прикладного характера: отжимание на брусьях, угол в упоре на параллельных брусьях, подтягивание из виса на перекладине, угол в висе на перекладине.

Тема 2.3. Комплекс упражнений с гантелями: упражнение на "дельту", упражнение на "бицепс", упражнение на "трицепс", упражнение на "грудь", упражнение на "спину", упражнение на "ноги".

Тема 2.4. Комплекс специальных упражнений: упражнения со штангой упражнения на тренажерах.

Тема 2.5. Принятие зачетных нормативов: нормативы комплекса ГТО, подтягивание на низкой перекладине (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки), подъем туловища на пресс.

Раздел 3. Лыжная подготовка

Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта

Тема 3.2. Классификация лыжных ходов: техника попеременного хода, техника одновременного хода.

Тема 3.3. Горная подготовка, подъем, спуск. Специальная физическая подготовка, техника подъема и спуска.

Раздел 4. Спортивные игры

Тема 4.1. Правила игры в волейбол, техника безопасности в спорт зале

Тема 4.2. Волейбол, техника верхней и нижней передачи

Тема 4.3. Волейбол. Техника подачи снизу, сверху

Тема 4.4. Баскетбол. Правила игры. Стойка баскетболиста

Тема 4.5. Баскетбол. Техника ведения мяча, передачи мяча

Тема 4.6. Баскетбол. Техника бросков, двухсторонняя игра

Тема 4.7. Флорбол. Правила игры, техника безопасности в спортивном зале.

Техника ведения и остановки мяча. Техника выполнения передачи мяча, бросков по воротам.

Тема 4.8. Принятие зачетных нормативов.

3.7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы. На занятиях основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным, теории и подвижным играм.

В основу программы направленной на оздоровление и развитие общей физической подготовки положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. **Принцип комплектности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. Направленность на максимально возможные достижения.

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Программа создана на круглогодичный процесс, но предусмотрен и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. Возрастание нагрузок.

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

1. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного ребенка, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

2. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

3. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Кадровое обеспечение - педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, соответствующий Профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность,

эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Что необходимо иметь обучающимся:

- удобная спортивная обувь, форма;
- лыжи с ботинками и палками для занятий;
- компьютер для работы в дистанционном формате;

Материально-техническое обеспечение

Демонстрационные учебные пособия: плакаты методические (комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям).

Технические средства обучения: компьютер, сканер, принтер и др.

Учебно-практическое оборудование: спортивный зал, мячи, стойки, клюшки, маты, секундомер, рулетки, скакалки и др. спортивный инвентарь

Тренажерный зал: тренажеры, гантели, штанги, коврики, скакалки, утяжелители, секундомер, аптечка медицинская.

3.8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Список источников для педагога:

1. Былеева Л.Л. Подвижные игры / Л.Л. Былеева, М.: ТВТ Дивизион, 2009 г. – 216 с.
2. Вамк Б.В. Тренерам юных легкоатлетов / Б.В. Вамк, М.:2009 г. – 186 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В.С Кузнецов, М.: ЭНАС, 2007. – 183 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.. Планирование и организация занятий. 5 класс: Методическое пособие / В.С. Кузнецов, М.: Дрофа, 2008. – 256 с.
5. Лыхов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике / В.И. Лыхов. М. 2008 г. – 86 с.
6. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011 г. – 211 с.
7. Уваров В. А. Смелые и ловкие / В.А. Уваров, М.: Физкультура и спорт, 2006 г. – 96 с.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин, М.: Просвящение, 2012 г. – 232 с.
9. Шлозберг С., Ненорейт Л. О здоровом образе жизни / С. Шлозберг, учебное пособие. Издательский дом "Вильямс" 2000 г. – 285 с.
10. Рекомендации по организации подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО. ГАУ Архангельской области "Региональный центр развития спорта "Водник" г. Архангельск, 2018 г.
11. Антипин В.А. Методика обучения технике лыжных ходов. Архангельское издательство ПГУ им. М. В. Ломоносова, 2002 г.
12. ред. Лахов, В.И. Легкая атлетика. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2007. - 222 с
13. 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.

Список источников для обучающихся:

1. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся / М.В. Антропова - М.: Просвещение, 2007 г. – 208 с.
2. Антонов М.Н. Здоровый школьник, социально-оздоровительная технология 21 века / М.Н. Антонов - М.АРКТИ, 2003 г. – 246 с.
3. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера "Советский спорт" Москва, 2017
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. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010
7. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов "Теория и практика физической культуры" Москва, 2014
8. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции "ТВТ Дивизион" Москва, 2017
9. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
10. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва "Просвещение" 2015

Интернет-источники

1. Т. Н. Шутова, О. В. Везеницин, Д. В. Выприков, Г. С. Крылова, И. М. Бодров, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров: учебное пособие по физкультуре. - электрон. дан. - – Москва : ФГБОУ ВО "РЭУ им. Г. В. Плеханова", 2016. - <https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vozpitanija--1/PublishingImages/Pages/studymaterials>
2. Чадова Н.В. : Методическое пособие для студентов "Лыжная подготовка". – электр. дан. - <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/131354-metodicheskoe-posobie-dlja-studentov-lyzhnaj>.
3. www.gto.ru/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597436

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024