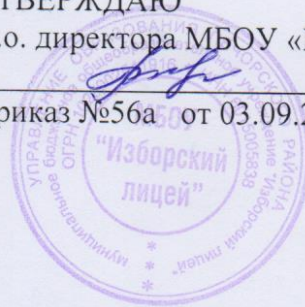


ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
Протокол №15 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБОУ «Изборский лицей»  
Матвеева Ю.Е.  
Приказ №56а от 03.09.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Подготовка к ГТО»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст – 8-12 лет

Срок реализации - 3 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Строительева Э.В.

МБОУ «Изборский лицей»

## Содержание

	<b>Пояснительная записка.....</b>	
1.	Цель и задачи программы.....	
2.	Режим учебно-тренировочной работы.....	
3.	Контрольные нормативы.....	
	<b>Методическая часть.....</b>	
1.	Организация учебно-тренировочного процесса.....	
2.	Учебно-тематический план.....	
3.	Программный материал.....	
4.	Примерные упражнения для развития двигательных качеств.....	
5.	Врачебный контроль.....	
6.	Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях.....	
7.	Психологическая подготовка.....	
8.	Теоретическая подготовка.....	
9.	Техническое обеспечение занятий.....	
10.	Список литературы.....	

Образовательная деятельность в рамках настоящей программы физкультурно-спортивной направленности регулируется Законом РФ об образовании, законом «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ, законом «Об общественных организациях».

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы (далее Программы) определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

**Новизна** программы состоит в своеобразном подходе к подготовке учащихся и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими. Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление воспитанникам самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты учебной деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

**Цель данной программы** заключается в формировании физически и психически здоровой, социально активной личности ребенка, способной к самореализации в спортивной, трудовой и общественной деятельности в будущем.

Настоящая программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ. Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

- укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности обучающихся;

- воспитание у школьников нравственных качеств; формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
  - развитие двигательных качеств.
  - подготовка к испытаниям ВФСК «ГТО»
  - Программа адаптирована для работы в МБОУ «Изборский лицей»

### Задачи программы

- укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

К занятиям общефизической подготовкой допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в школе. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладению основами техники.

### Режим учебно-тренировочной работы.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП на конец года
Спортивно-оздоровительный	Все	8	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

Возраст занимающихся в от 7 до 15 лет. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия; участие в соревнованиях и контрольных тренировках; испытаниях ВФСК «ГТО» согласно графика, теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия и участие в Акциях «ГТО»; участие в конкурсах и смотрах.

## Контрольные нормативы

УПРАЖНЕНИЯ	8-11 лет		12-14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжки со скакалкой 8-14 лет м-20с , д-30с 15-16 лет — 25с 17-18 лет – 30с	34-44	40-50	40-50	46-56	44-54	50-60	54-64	60-70	60-70	78-88
Подтягивание (м) Сгибание и разгибание рук (д)	3-8	16-26	4-9	22-32	6-11	12-22	11-16	24-34	12-17	30-40
Приседание на одной ноге	22-32	16-26	6-12	4-14	6-16	4-14	14-24	12-22	20-30	14-24
Прыжки в длину с места	165- 190	150- 175	180- 205	165- 190	190- 215	170- 195	215- 240	185- 210	225- 250	190- 215

### Методическое обеспечение Организация учебного процесса.

МБОУ «Изборский лицей» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается с 1 сентября и для СОГ заканчивается обычно 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы.

*Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:*

- учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях и матчевых встречах.

### Учебно-тематический план

		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Количество занятий в неделю		3	3	3
		Кол-во часов		
Количество часов в неделю		6	6	6
Раздел подготовки	Общая физическая подготовка	188	188	188
	Участие в контрольных нормативах и соревнованиях	6	6	6
	Теоретическая подготовка	8	8	8
	Медицинское обследование	1	1	1
Общее максимальное количество часов		204	204	204

### Программный материал.

Основная направленность	Упражнения
-------------------------	------------

Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие гибкости:</li> <li>- ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</li> <li>- Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения</li> </ul>
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие скоростных способностей:</li> <li>- эстафеты;</li> <li>- старты из различных положений;</li> <li>- бег с ускорением, с максимальной скоростью на расстояние до 60 м;</li> <li>- бег с изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.</li> <li>- Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения сотягощением в повышенном темпе.</li> <li>- Развитие ловкости:</li> <li>- полоса препятствий; барьерный бег.</li> <li>- Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.</li> <li>- Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры.</li> </ul>
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «пионербол», «мяч капитану», эстафеты, эстафеты с предметами, с элементами спортивных игр, настольный теннис.</li> <li>- ОРУ, специальные и имитационные упражнения на суше.</li> </ul>
Плавание (по возможности)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительные упражнения для ознакомления сводой (скольжения, вдохи-выдохи в воду, подныривания, погружения под воду с головой)</li> <li>- Развитие выносливости: плавание на время</li> <li>- Развитие ловкости, быстроты, координации: игры, плавание со старта, «водное поло».</li> </ul>

Передвижение на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации, статические упражнения; пригибная ходьба; различные прыжки, многоскоки;</li> <li>- Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты, бег с ускорением.</li> <li>- СУ в статике.</li> <li>- Развитие координации: упражнения: «змейка», «фонарики», «восьмерка», «лабиринты».</li> </ul>
--------------------------	--

## Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	Возраст		
	7-10 лет	11-12 лет	13-15 лет
<b>Для развития силы</b>			
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,5—1 кг	1-3 кг	3—5 кг
2. Упражнения с гирей 16 кг	—	—	+
3. Упражнения со штангой в положении стоя и лежа)	—	до 10 кг	+
4. Удержание угла в вися и упоре	+	+	+
5. Силовые упражнения с собственной массой	+	+	+
6. Упражнения с партнером	—	+	+
7. Подвижные и национальные игры	+	+	+
<b>Скоростно-силовые</b>			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3. Многоскоки	—	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	—	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	—	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	—	—	+
7. Метание набивных мячей	+	+	+
8. Толкание ядра	—	—	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+	+
<b>На общую и силовую выносливость</b>			
1. Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+	+	+

3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (пример, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	—	+	+
4. Круговая тренировка	—	+	+
5. Спортивные игры	—	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	—	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	+	—
8. Удержание угла в упоре и вися	+	+	—
<b>На координацию движений</b>			
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+
2. Метание на точность	+	+	+
3. Полосы препятствий	+	+	+
4. Эстафеты	+	+	+
5. Подвижные и национальные игры	+	+	+
<b>На гибкость</b>			
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений (на скамье)	+	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	—	—

### **Врачебный контроль.**

Врачебный контроль за занимающимися в спортивно-оздоровительных группах осуществляется врачом соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.85г. № 1672).

В случае обнаружения отклонений в здоровье или переутомления учащихся тренировочные нагрузки либо снижаются, либо отменяются до восстановления здоровья учащегося.

### **Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях.**

На учебно-тренировочном занятии воспитательным процессом руководит педагог дополнительного образования.

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного ребенка, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

- создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения ребенка в социум, формирования



демократической культуры в учебной группе и учреждении.

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.

При составлении программы воспитания необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать поступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи для каждого возрастного периода. Педагог должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся социальные и материальные условия их жизни, специфику семейные обстоятельства.

В своей работе педагог постоянно заботится о здоровье своих воспитанников, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья.

Работа педагога с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию,

совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Педагог дополнительного образования должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического эмоционального комфорта ребенка.

#### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях

напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях.

Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии, техники и тактики по видам спорта;
- личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки.

Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый ребенок должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремлении прославить страну, республику, регион, город, свою школу. Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Морально-волевая подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их

дисциплинированности;

- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладеть собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- обучение приемам самообладания в неблагоприятных ситуациях;
- адаптацию к условиям соревнований.

### **Теоретическая подготовка**

*Теоретический материал для занятий с обучающимися 1-2 года обучения:*

- Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
- Режим дня и личная гигиена.
- Значение физических упражнений для здоровья человека.
- Значение утренней гимнастики и закаливания.
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
- Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности.
- Первая помощь при травмах на занятии.

*Теоретический материал для занятий с обучающимися свыше двух лет обучения:*

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура - одно из важнейших средств психического и физического воспитания; укрепления здоровья и всестороннего развития

- Великие спортсмены России.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. --

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

- Основные сведения о кровообращении, значении сердца и сосудов. Дыхание, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Обмен веществ.

- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

- Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Режим дня.
- Режим питания, питьевой и весовой режим спортсмена.
- Витамины и их значение в питании спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.
- Самоконтроль спортсмена.
- Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке.
- Меры предупреждения переутомления.

- Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление;
- субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.
- Понятие о психологической подготовке.
- Психологическая подготовка в процессе тренировки: восприятие, чувство времени, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание.
- Основы методики обучения и тренировки.
- Последовательность изучения основных действий при освоении техники по отдельным видам спорта.
- Возможные ошибки при изучении технических действий и способов их устранения.
- Основные требования техники безопасности и профилактики травматизма, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий.
- Тренировка как процесс всестороннего совершенствования специальных навыков, физических и психологических качеств.

### **Техническое обеспечение занятий:**

Зал в здании школы (в соответствии с учреждением, школьный стадион, игровые площадки).

#### **Спортивный инвентарь:**

- Секундомер.
- Скамейки гимнастические.
- Скакалки, обручи, барьеры.
- Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные.
- Мячи набивные 1,2,3,кг.
- Насос ручной
- Сетка волейбольная
- Тренажёры

### **Список литературы**

- Закон РФ об образовании № 3266-1 от 10.07.1992г.
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, М., 9995г.
- Подготовка юных пловцов. В.А. Прозуменщиков, М., ФиС, 1981г.
- Молодому коллеге. Н.Г. Озолин, М., ФиС, 1988г.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
- Властовский В.Г. Акцелерация роста и развития детей. - М.: МГУ, 1976.
- Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. -
- Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед. наук. - М.: 1979. - 25 с.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.
- Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.:Педагогика, 1986. -- 240 с.
- Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их

прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с.2-10.

- Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: Докт дис. Краснодар, 1997. -- 419 с.

- Шадриков В.Д. Деятельность и способности. -- М.: Логос, 1994. -- 320с.

- Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки:

Пособие : 2-е изд., испр. и доп. / Г.А. Халемский и др.

- Лобанова Ж. А. издательство: ЭНАС

Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - (Воспитание и доп. образование детей)

- Физическое воспитание учащихся 1-4 классов : Пособие для учителей, студентов педвузов Фокин Г. Ю