

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
(тяжелыми нарушениями речи) № 11 г. Челябинска»

454074 г. Челябинск, ул. Героев Танкограда, 21 т/ф 772-15-29; эл. почта internat011@rambler.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
протокол № 6
от «16» мая 20 13 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «С(К)ОШ
№ 11 г. Челябинска»

Н.В. Войниленко



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая про-
грамма
физкультурно-спортивной направленности

«ГТО»

Срок реализации - 1 год
Возрастная категория 7 - 9 лет

Автор-составитель: Зайцева Светлана Владиславовна,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск, 2023г

Содержание **АДООП «Клуб ГТО»:**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

- направленность программы
- актуальность программы
- воспитательный потенциал программы
- адресат программы
- психолого-педагогическая характеристика детей (тяжелые нарушения речи)
- объем программы
- формы организации образовательного процесса
- режим занятий

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

- Учебный план
- Содержание учебного плана

1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Список литературы

Раздел 3. Приложения

Приложение №1	Коррекционная работа
Приложение №2	Оценка эффективности программы
Приложение №3	Реализация творческого потенциала
Приложение №4	Упражнения для воспитания физических качеств
Приложение №5	Игры для воспитания физических качеств

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Одной из приоритетных задач нашего государства является увеличение продолжительности жизни населения, развитие массового спорта и оздоровление нации. С этой целью на государственном уровне была определена программная и нормативная основа физического воспитания населения страны – комплекс ГТО, главной целью которого стало увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки. Внедрение ГТО в образовательных организациях предусматривает выполнение обучающимися установленных нормативов и участие школьников в физкультурно-спортивных мероприятиях. Комплекс призван способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию у подрастающего поколения здорового образа жизни, готовности к труду и обороне.

Зачем выполнять ГТО в 21 веке?» Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня этого года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян.

Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре. Но будет ли так на самом деле – мы увидим через время. А на сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у школьников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом.

Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб ГТО» (далее программа) составлена в соответствии с Нормативно-правовыми актами регламентирующими структуру и содержание дополнительной общеобразовательной программы (смотри в разделе список литературы).

В основе программы заложено обучение двигательной активности, вследствие чего у учащихся развивается психика, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Уровень освоения содержания программы – стартовый. Программа предполагает использование и реализацию различных форм организации учебного процесса.

Программа «Клуб ГТО» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и ориентирована на физическое совершенствование и развитие спортивного мастерства обучающихся, а так же на формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы.

Программа характеризуется направленностью на:

- реализацию принципа достаточности и сообразности, включающего материалы по развитию познавательной и предметной активности детей;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», поэтапному освоению учебного материала, от теории к практике и самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта при использовании учащимися на практике, полученных знаний, умений и комплексов упражнений.

Программа опирается на педагогические принципы:

- Природосообразности - приоритет физического и психического здоровья. Занятия организованы поступательно, с учетом уровня развития обучающихся на основе постоянного учета индивидуальных и возрастных особенностей детей.
- Гуманизации - в полном уважении к личности учащегося, с соблюдением педагогического такта и терпения, с признанием прав обучающихся и созданием условий для их реализации.
- Доступности - учитывающей особенности каждого обучающегося с точки зрения их реальных возможностей и исключая интеллектуальные, моральные, физические перегрузки.
- Связи теории с практикой - использование полученных знаний в решении практических задач.
- Единства коллективных и индивидуальных начал использование различных подходов, методов, форм и средств организации обучения.

Актуальность.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

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

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр, эстафет и упражнений определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

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 и т.п.

Отличительные особенности данной программы в том, что материал секционной работы тесно связан с пройденным материалом общеобразовательной программы. На занятиях с разными видами спорта совершенствуются навыки большинства основных движений, т.к.

развиваются: техника бега на короткие и длинные дистанции, прыжковая выносливость, сила и ловкость. При освоении подвижных игр создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка, воспитывается такт и выдержка, честность и ответственность за свои действия.

Новизна данной программы заключается в организации взаимовыгодного сотрудничества детских образовательных и спортивных учреждений в рамках межсетевого взаимодействия. Программа построена с учетом новых требований общеобразовательной программы по ФГОС и ГТО, в которых большое внимание уделяется приобретению учащимися дополнительных навыков и умений в стенах учебного учреждения. Так занятия расширены и выходят из рамок только подготовки к сдаче норм ГТО, но и включают в себя изучение других видов спорта, как вспомогательный элемент в развитии общефизической подготовки.

В занятия входят посещения катка, бассейна, лыжных трасс, футбольных и баскетбольных полей. Что позволяет учащимся иметь дополнительные навыки, отличную физическую подготовку, которую они могут использовать при сдаче норм ГТО и для адаптации в социальной среде среди своих сверстников.

Воспитательный потенциал программы:

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Они направлены на воспитание, и формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 7 - 9 лет – учеников начальной коррекционной школы, получающих элементарные знания, умения и навыки в общеобразовательном учреждении.

Прием детей в объединение «Клуб ГТО» осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений, а также с согласия родителей. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и к соревнованиям.

Количественный состав группы 12-15 человек. Учебные группы комплектуются по смешанному типу. Мальчики и девочки занимаются вместе.

Программа, адаптированная для обучения лиц с ОВЗ - нарушениями речи с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и (при необходимости) обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с нарушениями речи разных категорий и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре и содержании дополнительного образования. Дети с нарушенным речью представляют собой разнородную группу обучающихся.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

В настоящее время контингент детей с речевыми нарушениями, начинающих школьное обучение, существенно изменился как по состоянию речевого развития, так и по уровню

подготовленности к систематическому обучению. Эти изменения обусловлены рядом позитивных и негативных факторов:

- ✓ влиянием позитивных результатов деятельности дифференцированной системы логопедической помощи в дошкольных образовательных организациях для детей с нарушениями речи, которые позволили минимизировать воздействие первичного речевого дефекта на общее психическое развитие ребенка и его обучаемость;
- ✓ широким внедрением ранней логопедической помощи на основе ранней диагностики детей группы риска по возникновению речевой патологии;
- ✓ повышением эффективности логопедического воздействия за счет применения инновационных технологий логопедической работы;
- ✓ возросшей распространенностью органических форм речевой патологии, нередко в сочетании с другими (множественными) нарушениями психофизического развития.

В связи с этим в настоящее время наметились две основные тенденции в качественном изменении контингента учащихся. Одна тенденция заключается в минимизации проявлений речевых нарушений к школьному возрасту при сохранении трудностей свободного оперирования языковыми средствами, что ограничивает коммуникативную практику, приводит к возникновению явлений школьной дезадаптации.

Другая тенденция характеризуется утяжелением структуры речевого дефекта у школьников, множественными нарушениями языковых систем в сочетании с комплексными анализаторными расстройствами. Для обучающихся с ТНР типичными являются значительные внутригрупповые различия по уровню речевого развития. Одни расстройства речи могут быть резко выраженными, охватывающими все компоненты языковой системы. Другие проявляются ограниченно и в минимальной степени (например, только в звуковой стороне речи, в недостатках произношения отдельных звуков). Они, как правило, не влияют на речевую деятельность в целом.

Однако у значительной части школьников отмечаются особенности речевого поведения - незаинтересованность в вербальном контакте, неумение ориентироваться в ситуации общения, а в случае выраженных речевых расстройств - негативизм и значительные трудности речевой коммуникации. Социальное развитие большинства детей с нарушениями речи полноценно не происходит в связи с недостаточным освоением способов речевого поведения, неумением выбирать коммуникативные стратегии и тактики решения проблемных ситуаций.

Обучающиеся с ТНР - дети с выраженными речевыми/языковыми (коммуникативными) расстройствами - представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию/отсутствию сопутствующих нарушений.

Несмотря на различную природу, механизм речевого дефекта, у этих детей отмечаются типичные проявления, свидетельствующие о системном нарушении речевой функциональной системы. Одним из ведущих признаков является более позднее, по сравнению с нормой, развитие речи; выраженное отставание в формировании экспрессивной речи при относительно благополучном понимании обращенной речи. Наблюдается недостаточная речевая активность, которая с возрастом, без специального обучения, резко снижается. Развивающаяся речь этих детей аграмматична, изобилует большим числом разнообразных фонетических недостатков, малопонятна окружающим.

Нарушения в формировании речевой деятельности учащихся негативно влияют на все психические процессы, протекающие в сенсорной, интеллектуальной, аффективно-волевой и регуляторной сферах. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. У части обучающихся с ТНР низкая активность припоминания может сочетаться с дефицитностью познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Учащимся с ТНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений (общих, мелких (кистей и пальцев рук), артикуляторных). Обучающихся с ТНР отличает выраженная диссоциация между речевым и психическим развитием. Психическое развитие этих детей протекает, как правило, более благополучно, чем развитие речи. Для них характерна критичность к речевой недостаточности.

Первичная системная речевая недостаточность тормозит формирование потенциально сохранных умственных способностей, препятствуя нормальному функционированию речевого интеллекта. Однако по мере формирования словесной речи и устранения речевого дефекта их интеллектуальное развитие приближается к нормативному.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов по программе – 72 часа. 36 учебных недели (включая каникулярное время) по 2 часа в неделю.

Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Учебный час составляет – 40 мин. (для детей с ОВЗ). Между учебными часами перерыв 10 минут. Режим занятий определяется на основе требований СанПиН. Программа реализуется с учетом возрастных и половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребности физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека.

При организации и проведении занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Основной формой обучения в объединении является *очное занятие*, так же возможно очно-заочное и дистанционное занятие.

1.2. Цели и задачи.

Цель программы: Развитие физических качеств обучающихся, формирование готовности к сдаче норм комплекс ГТО.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих образовательных задач:

Обучающие:

- Расширять знания о развитии и становлении ВК ГТО;
- Углублять знания о развитии физической культуры и спорта в России, понимание их значения в жизнедеятельности человека;
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- Обучать техники выполнения двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжи, подвижные игры;
- Предоставить возможность для сдачи норм ГТО.

Развивающие:

- Развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту;
- Развивать двигательные способности посредством игровой деятельности (подвижные и спортивные игры);

-Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- Способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- Воспитывать чувство самостоятельности, ответственности, коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи, сохраняя свою индивидуальность;
- Формировать потребность вести здоровый образ жизни.

Коррекционные:

- Формировать способности к выполнению целенаправленных двигательных актов (праксис);
- Формировать умение точности воспроизведения движения, ориентирования в схеме собственного тела;
- Развивать тактильный гнозис (узнавание предметов) через развитие моторики рук и ног, укрепление двигательного аппарата;

Целевая установка программы сконцентрирована на достижении достойных результатов при сдаче норм ГТО, коррекцию дефекта речи при помощи развития мелкой моторики рук, организацию досуга занимающихся во внеурочное время, профилактику дивиантного поведения: наркомании, алкоголизма посредством вовлечения их в физкультурно-спортивное движение.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	Дисциплины (модули)	Трудоемкость (кол-во академич. часов)			Формы промежуточной (итоговой аттестации)
			всего	теория	практика	
стартовый	1 год (7- 9 лет)	II ступень комплекса ГТО	72	3	69	Открытые занятия
		ИТОГО:	72	3	69	

№	Темы программы	Теория	Практика	всего часов	Формы аттестации / контроля
1.	Теоретическая подготовка			4	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Входная диагностика уровня физической подготовленности
1.2	История развития и становления ГТО	1			опрос
1.3	Развитие двигательных качеств и умений человека	1			опрос
2.	Практические занятия			69	
2.1	Легкая атлетика		21		Нормативы
2.2	Гимнастика		20		Нормативы
2.3	Лыжи		7		соревнования
2.4	Судейская практика		2		зачет
2.5	Тестовый контроль		5		Сдача нормативов
2.6	Участие в соревнованиях		4		Соревнования
2.7	Подвижные игры		10		Практическое занятие
	ИТОГО	3	69	72	

Теоретическая часть.(3 часа)

Тема 1.1. 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

Тема 1.2. История развития и становления ГТО

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

Тема 1.3. 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. Практические занятия.(69 часов)

Легкая атлетика 21 ч.

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 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

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 возможностей человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

Практика. Повторный бег на 200 м (время пробега 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, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

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».

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.

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».

2.2. Гимнастика 20ч.

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.

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»

2.3. Лыжи 7 ч

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).

2.4. Судейская практика 2ч.

Теория: изучение правил соревнований

Практика: судейство соревнований

2.5. Тестовый контроль 5ч.

Теория: изучение правил выполнения тестового контроля

Практика: сдача тестовых нормативов проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а

также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

2.6. Соревнования 4ч.

Теория: освоение правил соревнований

Практика: Участие в соревнованиях. 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.

2.7. Подвижные игры 10ч.

Теория: изучение правил проведения спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.).

Практика: практические занятия по видам спорта волейбол (3ч), баскетбол (3ч.), футбол (4ч)).

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные (образовательные) обучающиеся должны будут

Знать:

- историю развития и становления и ВК ГТО;
- правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу;
- основные приемы техники выполнения общеразвивающих упражнений;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Уметь:

- выполнять правильную технику упражнений в легкой атлетике, гимнастике;
- ходить на лыжах различными ходами;
- проводить судейство и уметь вести счет в спортивных играх;
- проводить специальную разминку для определенных групп мышц;
- соблюдать технику безопасности при спортивных играх.

Применять:

- навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- навыки общения в коллективе и с партнерами по игре.

Личностные результаты:

- развитие познавательных интересов в области физкультуры и спорта;
- умение решать актуальные задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели;
- выбор средств общения, использование речевых конструкций, форм, типичных для разговорной речи;
- владение достаточным запасом фраз и определений;
- приобретение навыков социокультурной адаптации,

Метопредметные результаты:

- способность пользоваться речью при решении коммуникативных и познавательных задач в различных видах деятельности;
- готовность к планированию, контролю и оценке собственных действий, понимание их успешности, причин не успешности, коррекции собственных действий;
- готовность к логическим действиям – анализу, сравнению, синтезу, обобщению, классификации;
- развитие психических процессов обучающихся: памяти, мышления, внимания, пространственных и временных отношений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

1. Календарные периоды учебного года:

Дата начала учебного года: 1 сентября 2022 года.

Дата окончания учебного года (завершение учебных занятий): 25 мая 2023 года.

Продолжительность учебного года (учебных занятий) 36 учебные недели.

Продолжительность учебной недели: 5 дней.

2. Периоды образовательной деятельности:

Система организации учебного года – полугодие;

Продолжительность учебных занятий по полугодиям:

Учебные периоды	Сроки начала и окончания учебных периодов	Количество учебных недель (учебных дней) по плану	Количество праздничных дней	Корректировка КТП (праздничные дни)*
I полугодие	01.09.2022 – 28.12.2022	17 недель	1 день: 04.11.2022	04.11.2022
II полугодие	12.01.2023-25.05.2023 36 недель	19 недель	2 дня: 23.02.2023 24.02.2023 (перенос 01.01.2023) 08.03.2023 01.05.2023 2 дня: 08.05.2023 (перенос 07.01.2023) 09.05.2023	23.02.2023 24.02.2023 08.03.2023 01.05.2023 08.05.2023 09.05.2023
Итого	1.09.2022 – 25.05.2023	36 недель	7	7

*организация (в случае необходимости) корректировки КТП за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с методистом учебного отдела.

Продолжительность каникул в течение учебного года:

Каникулы	Сроки	Количество календарных дней	Выход на занятия
Зимние	29.12.2022 - 11.01.2023	14дней	12.01.2023
Летние	26.05.2023 - 31.08.2023	3 месяца и 6 дней	01.09.2023
Итого календарных дней		3месяца и 20 дней	

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы.

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

I. По подходу к ребенку:

- ✓ Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);
- ✓ Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуя идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);
- ✓ Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в отношениях между педагогом и ребёнком; учитель и учащиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);
- ✓ Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности, осуществляя выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

II. По преобладающему (доминирующему) методу:

- Репродуктивные технологии - учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их.
- Объяснительно-иллюстративные - объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация: Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность учащихся: восприятие, осознание, запоминание информации.
- Побуждающие репродуктивные: Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж). Деятельность учащихся: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

Организация учебной деятельности занимающихся в объединение осуществляется методами:

- Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.
- Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Требуется подготовки инструкторов и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.
- Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.
- Круговой метод может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.
- Технология дифференцированного обучения – предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее, дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава учащихся.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия – его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности:

Поощрение, опора на положительные моменты. Контроль, самоконтроль, самооценка.

Основными методами тренировки являются:

- Строго-регламентированные упражнения – направленность на совершенствование двигательных навыков и максимальное развитие двигательных качеств.
- Стандартно-повторные и повторно-переменные упражнения – требующие проявления выносливости.
- Переменные упражнения – характеризуются периодической сменой интенсивности работы.
- Повторно-интервальные упражнения – предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям организма за счёт сокращения интервалов отдыха и возрастания нагрузок.
- Игровой метод; соревновательный метод.

Основными формами учебно-тренировочного процесса (занятий) являются:

- Групповые, практические учебно-тренировочные занятия.
- Индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами.
- Теоретические занятия (беседы, лекции).
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера
- Инструкторско-методические занятия.
- Учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования.
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований.

Тренировка (занятие) является основной формой организации тренировочного процесса. Занятие (условно) делится на три части.

➤ Подготовительная часть – подведение ребёнка к интенсивной и объёмной работе, осуществляется настройка на решение образовательно-воспитательных задач, отражающих характер спортивной специализации, а организм постепенно подводится к необходимому уровню функционирования;

➤ Основная часть – спортивно-техническое и тактическое обучение, развитие двигательных качеств, а в ряде случаев проверка уровня подготовленности;

➤ Заключительная часть – проводится для ускорения восстановления воспитанников после нагрузки.

Учебный процесс проходит в виде занятий (тренировок), подвижных игр, соревнований. Занятие включает в себя следующие виды деятельности: открытые занятия для родителей, соревнования, групповые занятия; индивидуальные занятия, теоретические занятия. Воспитательные мероприятия (праздники, викторины, игры и др.)

Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный зал (форма для зала); спортивная площадка (форма для улицы); лыжные трассы (форма для занятий на лыжах).

- спортивное оборудование (Шведские лесенки, турник навесной, степ-платформы, гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);

- спортивный инвентарь (детские эспандеры, гантели, ролики для пресса, гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, мячи фитболы, диски здоровья резиновые мячи, массажные мячи, Мячи для футбола, волейбола, баскетбола, комплекты для лыжной подготовки);

– атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);

- измерительные инструменты (секундомер, рулетка, свисток, эстафетные палочки)

– техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

Кадровые условия.

Требования к образованию и обучению, требования к опыту практической работы педагогических работников системы дополнительного образования – педагог дополнительного образования указаны в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного обра-

зования детей и взрослых» приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации N 298н от 05.05.2018 г.

Основная цель вида профессиональной деятельности, согласно профстандарта - организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций. Создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации. Обеспечение достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Также для работы по программе дополнительно нужны квалификационные кадры педагогических, медицинских, психологических, логопедических работников

2.3. Формы аттестации.

Тщательное программирование процесса подготовки занимающихся в секции «Клуб ГТО» даёт необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки воспитанников.

Знания определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы в следующих формах – зачёт, собеседование, вопросник; а умения и навыки - с практическими (выполнение нормативов, контрольные упражнения, выступление на соревнованиях и спортивных мероприятиях). Содержание требований к уровню развития физической подготовленности обучающихся составляют конкретные количественные показатели по общей физической подготовке. Данные нормативы см. в приложении таблица «Таблица контрольных нормативов по ГТО 1и 2 ступени». Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы педагога по данной программе. Контроль и оценка тренировочного процесса дают возможность определить степень эффективности использованных средств и методов. Для этого требуется систематически протоколировать проведённые тренировочные занятия и результаты, достигнутые воспитанником на тренировках (занятиях), в контрольных испытаниях и на соревнованиях. Периодическое выполнение в процессе тренировок контрольных нормативов стало теперь методической необходимостью, т.к. с их помощью можно объективно выявить все недостатки в подготовке воспитанника, а также уровень подготовки каждого из них.

Настоящая программа может быть успешно выполнена на основе строгого соблюдения режима тренировки и отдыха, сочетания учебно-тренировочных занятий и выполнения самостоятельных заданий, планомерного осуществления восстановительно-профилактических мероприятий.

Формами подведения итогов работы по программе являются:

1. Контрольные нормативы по ОФП (см. приложение)
2. Выступление учащихся в соревнованиях различного уровня (см. приложение)
3. Выполнение нормативов на значок ГТО в зависимости от возраста и начала занятий (см. приложение).

2.4. Список литературы:

- *Нормативно-правовые акты регламентирующие структуру и содержание дополнительной общеобразовательной программы:*
 1. «Конвенцией о правах ребенка»;
 2. Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ « Об образовании в РФ» (ред. От 17. 02.2023 с изм. и доп. вступившими в силу с 28.02.2023г.);
 3. Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г. и плана мероприятий по ее реализации»;
 4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467»;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об Утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ»);

10. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);

11. Законом Челябинской области от 29 августа 2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. №01/2795 «Об утверждении концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы»;

13. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 №01/2795 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области»;

14. Локальные нормативно-правовые акты организации МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска»:

- положение об организации образовательного процесса;
- положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы;
- методические рекомендации к проектированию АДОП;
- положение о промежуточной аттестации учащихся

➤ *Список литературы для педагога*

1. Абрамова Г. Возрастная психология. М.1998
2. Анисимова М.В.: « Занимаясь оздоровительной аэробикой. // Физическая культура в школе в школе//.-2004.-№6.- с.26
3. Анализ основных факторов, влияющих на здоровье.// Основы безопасности жизнедеятельности//. -1996. №4.-с.40-51
4. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы.// Вопросы психологии//.- 1981.-№3.-с. 12-23
5. Антонов М.А. Зимний «муравейник» //Физическая культура в школе//.-1997.-№7.- с.65
6. Ананасенко Г.Л. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование?//Валеология//.-№2.-1996-с.9-14
7. Арнольд. Детям от рождения до 10 (пер. с англ.) С-Петербург.1993
8. Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. М.1996

➤ *Список литературы для детей и родителей*

1. Байярд Р.Т., Байярд Д.Р. Ваш беспокойный подросток. М.1995
2. Бальсевич В.К., Запоржанов В.А. Физическая активность человека. Киев.1987
3. Бальсевич В. К., Запоржанов В.А. Физическая культура для всех и каждого.
4. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. М. 2001
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. М. 2001
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений: т.6. М.1984
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М. 1995
8. Зюзин Г.М. Игровые упражнения для развития силы.// Физическая культура в школе//.-1998.-№2.-с.64;№4.-с.70

➤ *Список Интернет ресурсов:*

gto.ru – сайт ГТО

normativov.net/gto-novye/ нормы ГТО 18 ступеней

<http://gto.ru> Официальный сайт ВФСК ГТО

<http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

Раздел 3. Приложения

Приложение №1. Коррекционная работа.

На занятиях дети знакомятся с необходимыми общими и специальными двигательными навыками, навыками коррекции осанки, зрения, гигиены тела, основными умениями осуществлять двигательную, физкультурно–спортивную деятельность. Учатся работать самостоятельно, выстраивать новые композиции из известных уже упражнений, а затем демонстрировать их в группе. Вместе с тем обучающиеся в секции дети развивают в себе чувство коллективизма, стремление трудиться, оказывать поддержку и заботу товарищам.

Участвуя в спортивных мероприятиях, проводимых: в школе, районе, городе, ребята повышают общий уровень культуры, учатся правилам общения и поведения в общественных местах, формируют грамотное отношение к себе, к своему телу, воспитывают необходимость самосовершенствования.

На занятиях дети знакомятся с историей, основами данного вида спорта, одновременно совершенствуя жизненно важные умения и навыки. В процессе выполнения практических занятий осуществляются: самоконтроль, взаимоконтроль, взаимовыручка.

Во время подготовки к соревнованиям большое внимание уделяется развитию фантазии, самостоятельности. С ребятами проводится воспитательная работа: психологические тестирования и беседы о здоровом образе жизни, гигиене, правилах поведения.

Работа педагога строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроения занимающихся.

Приложение №2 Оценка эффективности программы.

Предмет	Метод изучения	Диагностический инструментальный отслеживания.
Результативность педагога	Наглядность, последовательность и систематичность при четком планировании на : месяц, полугодие, год и т.д., оформление и анализ информационных таблиц.	Наблюдение, таблицы, диаграммы
Сохранность контингента	Динамичность освоения материала (контрольные нормативы), фиксация передвижения детей из года в год, анализ спортивного роста учащихся	Списочный состав, журнал учета посещаемости
Физическая подготовленность	Отслеживание физической активности детей	Протоколы, отчеты
Результаты соревнований	Показатели рейтинга РТТ, фиксация результатов и анализ выступлений	Протоколы, грамоты и т.д.
Удовлетворенность родителей	Беседы, открытые уроки, собрания.	Анкетирование

Зачеты и контрольные нормативы.

Контроль в учебно-тренировочной деятельности осуществляется по трем направлениям:

1.Оперативный контроль - осуществляется непосредственно на тренировочном занятии за выполняемой работой, реакцией на нее организма воспитанника и отношением его к проделываемой работе.

2.Текущий контроль - предполагает регистрацию нагрузок в одном дне.

3.Этапный контроль - предполагает регистрацию нагрузок по периодам подготовки или за год в целом.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке проводятся в виде соревнований (тестов, зачетов) в сроки, установленные программой. Результаты фиксируются в протоколе. Переводные испытания занимающиеся проходят в конце учебного года.

Постоянный контроль за развитием физических качеств необходим для правильного дозирования нагрузок, для своевременного определения физических качеств и, в первую очередь, основных.

I ступень (6 - 8 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	4	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель на 6м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 1 мин	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км, (мин,с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	6	7	6	6	7

II ступень (9 - 10 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000м, (с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	5	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2км (бег по пересеченной местности, (мин,с)	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
10	Плавание на 50м, (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	7	8	7	7	8

Приложение № 3 *«Реализация творческого потенциала воспитанников
(уровень реализации образовательной программы)»*

Дата	Мероприятие	Кол-во детей	Результативность				
			МОУ	Район	Город	Регион	Федерация
200__- 200__ учебный год							
200__- 200__ учебный год							

Приложение № 4 *Упражнения для воспитания физических качеств*

1. Упражнения для воспитания силовых качеств

**с преодолением собственного веса*

На этих этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением весом тела и небольшими отягощениями: гантелями до 0.5 кг; набивными мячами до 1 кг и др.

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе, ноги на ширине плеч;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;
- перекаты с ноги на ногу при широко расставленных ногах в полуприседе;
- подтягивание, лазание по канату;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на боку;
- подъем туловища лежа на животе, на спине;
- одновременное поднимание ног и туловища, лежа: на спине, на животе, на боку.

**С набивными мячами (вес 1 кг)*

- броски мяча двумя руками/ одной из-за головы;
- справа/ слева сбоку/снизу с шагом левой /правой ногой вперед.

**С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец, которого укреплен постоянно:*

- лицом к месту крепления тянуть свободный конец за себя правой \ левой рукой;
- стоя правым/левым боком тянуть правой/левой рукой в сторону вправо/влево;
- стоя лицом - взять конец бинта двумя руками, подтянуть прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой/левой рукой, выпрямить вверх вперед.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки на месте, вперед-назад, через палку, через две параллельно проведенные линии, через скамейку;
- на скамейку со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах. С ноги на ногу, на каждой поочередно;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, между вращениями делать досок, делать два вращения на один прыжок, с вращением скакалки вперед и назад;
- метание небольших отягощений на дальность: двумя руками /одной/ поочередно, из положения: сбоку
снизу - сверху, из положения: сидя - стоя - стоя на одном колене.

3. Упражнения для воспитания скоростных качеств.

**Быстрота реакции:*

-ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

-ловля или отбивания мяча при защите ворот, посланного одним или несколькими партнерами после ведения мяча в движении;

-ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стену, после первого отскока от пола, сразу после отскока о стену.

** Частота шагов*

-бег на месте 10с;

-бег вниз по наклонной плоскости;

-семенящий бег;

-частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

**Быстрота начала движений и набора скорости.*

-бег на 3,6,20,30,60м;

-рывки на разных отрезках из различных стартовых положений;

-стоя в одном углу площадке догнать и отбить, посланный в противоположный угол мяч;

-стоя на задней линии, догнать укороченный мяч, посланный к сетке.

4. Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа. а затем обратно в исходное положение;

-кувырки вперед, назад, в стороны;

-«колесо» вправо/влево;

-подбивание мяча ракеткой разными способами в движении в различных направлениях;

-игрок сидит на хавкорте. для удара слета должен встать, отбить и снова сесть, то же с разворотом вокруг себя на 360 гр.

5. Упражнения для воспитания гибкости

-общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений: махи руками, ногами, в стороны, назад из разных исходных положений;

-повороты, наклоны, вращения головой/туловищем;

-упражнения с палкой;

-упражнения на гимнастической скамье.

6. Упражнения для воспитания выносливости.

- бег равномерный и переменный;

-ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание;

-спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол;

-тренировочные игры на корте;

-применение системы круговых тренировок.

Приложение № 5 *Игры, направленные на воспитание различных физических качеств.*

**Силовых способностей*

1. «Перетягивание соперника»

Три параллельные линии на расстоянии 3м одна от другой чертятся на площадке. К центральной линии с разных сторон подходят два участника, берутся за руки. По команде

каждый старается перетащить своего соперника за линию. находящуюся за его спиной, выигрывает тот, кто сумеет это сделать, Время перетягивания можно ограничивать.

2. «Качели»

Став спиной к спине ,взять друг друга под руки. Кланаясь вперед, нужно оторвать соперника от земли, Победит тот, кому удастся это сделать. Взять толстую палку и встать спиной к спине. Подняв руки вверх, нужно оторвать соперника от земли. Проигравшим считается тот, кто оторвет ноги от земли или выпустит палку.

**Скоростные способности.*

1.» Салки»

На одной половине зала занимающиеся расходятся в разные стороны. Водящий по сигналу стартует в заранее выбранном направлении, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Играющие убегают, стараясь не дать до себя дотронуться. Осаленный становится водящим и игра продолжается.

2. «Защита»

Начертить круг диаметром два шага. В центр поставить теннисную ракетку. Около круга встает защитник. Остальные участники игры встают вокруг круга на вытянутые руки.

Стоящие по кругу, перебрасываю между собой мяч. В удобный для себя момент каждый играющий может бросить мяч в ракетку, чтобы ее сбить. Защитник отбивает мяч любым способом, не ударяя, однако, по нему ногой. Тот, кому удастся сбить ракетку, становится защитником. Предыдущий защитник идет на его место.

**Координационные способности.*

1. «Самый ловкий»

Поставить перед собой гимнастическую палку, придерживая ее правой рукой (или левой). Правую ногу отвести назад, а затем, махнув ею вперед-вверх, перенести над палкой. При этом надо отпустить, а затем подхватить ее, чтобы она не упала, то же самое повторить, перенося над палкой левую ногу.

2. «Борьба за мяч»

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на ½ теннисной площадки, включая забеги. По своему характеру напоминает баскетбол, но без бросков мяча в корзину.

Задача игроков - как можно дольше удерживать мяч в своей команде. ,используя ведение мяча, передачу партнеру, перехваты, обманные действия. Выигрывает команда, Игроки которой дольше владели мячом.

**Воспитание выносливости*

1.Эстафеты (с различным спортивным инвентарем) на разные дистанции;

2.Спортивные игры:

(баскетбол, волейбол, гандбол) с модернизированными под площадку и инвентарь правилами;

3.Игры на счет в теннис команда на команду с перемещением вокруг площадки или на месте вокруг команды. Удары выполняют все по очереди. Счет до 15 очков по принципу игры в волейбол.