

Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа №11 по фитнес-аэробике
и пауэрлифтингу.

Принята решением
Тренерского совета ДЮСШ 11
Протокол от 27.04.2021 № 4

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ №11
_____ Г.В.Попенко
27.04.2021
01.09.2021

X 

Попенко Г.В.
директор
Подписано: МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Дополнительная общеразвивающая программа

«Ступеньки ГТО»
направленность: физкультурно-спортивная

Возрастная адресация: 7-17 лет,
Срок реализации: 1 год

Разработчики программы:
Прохорова М.В., Самойчук Д.О.,
тренеры-преподаватели
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Мурманск, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (метание, плавание, бег на лыжах).

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «СТУПЕНЬКИ ГТО» разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

7. Локальных нормативных актов образовательной организации.

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «СТУПЕНЬКИ ГТО»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Мурманска детско-юношеская спортивная школа №11 по фитнес-аэробике и пауэрлифтингу. Адрес: 183014, Мурманск, ул. Баумана, 47а, т. 8 (8152)53-89-63
Разработчик программы	Прохорова Мария Валерьевна, Самойчук Дарья Олеговна, тренеры-преподаватели ДЮСШ № 11
Аннотация	Программа ориентирована на получение теоретических знаний о комплексе ГТО, на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта фитнес-аэробика и пауэрлифтинг в соответствии с возрастом.
Год разработки программы	2021 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 27.04.2021 № 4

Программа принята в новой редакции	Принята на заседании тренерского совет Протокол 27.04.2021 г. № 4
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности обучающихся	Рассчитана на коллективную работу групп и индивидуализированную деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Стартовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Младшего, среднего и старшего школьного возраста
Охват детей по возрастам	7-17 лет
Срок реализации программы	1 год
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Реализуется в рамках муниципального задания

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Ступени ГТО» - физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в использовании средств видов спорта фитнес-аэробика и пауэрлифтинг. Проводится подготовка обучающихся к успешной сдачи норм ГТО.

Актуальность программы предусматривает популяризацию комплекса ГТО среди обучающихся, занимающихся видами спорта фитнес-аэробика и пауэрлифтинг.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что успешность выполнения каждым обучающимся нормативов ГТО, зависит от разнообразности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений фитнес-аэробики или пауэрлифтинга, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Цель программы: подготовка обучающихся к успешной сдачи норм ГТО.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач:

обучающие:

- ознакомить с историей комплекса ГТО;
- ознакомить с задачами и структурой ГТО;
- ознакомить и обучить технике выполнения нормативов ГТО;

развивающие:

- развивать подвижность опорно-двигательного аппарата;
- развитие основных физических качеств с использованием фитнес-оборудования;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении соревновательных видов испытаний;

воспитательные:

- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО;
- воспитывать патриотизм дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- развивать уверенность в себе и своих силах, формировать спортивный характер.

Отличительной особенностью данной дополнительной программы от уже существующих в этой области является то, что в программу включены специальные упражнения фитнес-аэробики и пауэрлифтинга.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа-7-17 лет

Минимальный возраст для зачисления на программу «СТУПЕНЬКИ ГТО» - 7 лет

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «СТУПЕНЬКИ ГТО» рассчитана 39 календарных недель (117 часов), с недельной нагрузкой 3 часа.

Наполняемость учебной группы

Минимальный состав - 14 человек

Максимальный состав - 16 человек

Форма организации занятий – групповые, фронтальные, занятия по индивидуальному плану дома (на период болезни, отпуска или командировки тренера-преподавателя, или самого обучающегося).

Формы проведения занятий – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Форма обучения очная.

Язык обучения русский.

Режим занятий – занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать в соответствии с возрастом:

- историю комплекса ГТО;

- задачи и структуру ГТО;

Обучающиеся научатся:

- правильной технике выполнения нормативов ГТО согласно ступени.

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;

- умения проявлять спортивный характер.

Способы определения результативности:

Опрос. Оценивание полученных знаний.

Педагогическое наблюдение. Активность на занятиях, заинтересованность в получении новых знаний и умений, коммуникативные и творческие способности.

Педагогический анализ. Диагностирование обучающихся по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков.

Тестирование. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой в соответствие со своей возрастной группой

Педагогический мониторинг. Отслеживания результативности личностного прироста показателей контрольных нормативов.

Соревнования. Личное первенство по ОФП среди обучающихся ДЮСШ.

В течение года по программе проводится четыре вида контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Первичный контроль		
Сентябрь	Определение уровня физической подготовки. Определение уровня знаний о комплексе ГТО, о строении организма человека	Опрос, тестирование, анкетирование
Текущий контроль		

В течение учебного года	Определение степени освоения теоретических знаний. Контроль за развитием двигательных качеств обучающихся. Контроль за своевременным прохождением медицинского осмотра.	Опрос, педагогическое наблюдение, педагогический анализ, самостоятельная работа
Промежуточный контроль		
Вторая половина декабря	Определение степени усвоения знаний о комплексе ГТО, о строении организма человека, о понятие физическая подготовка. Отслеживание динамики физических качеств обучающихся	Опрос, тестирование, анкетирование.
Итоговый контроль		
Май	Оценить уровень и качество освоения знаний о комплексе ГТО, о строении организма человека, о понятие физическая подготовка. Отслеживания результативности личностного прироста показателей контрольных нормативов	Опрос, тестирование, соревнования по ОФП

Формами оценки качества реализации программы являются

1. Опрос
2. Тестирование
3. Соревнование

Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе

1. Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.
2. Прием осуществляется на основании заявления от родителя (законного представителя).
3. Зачисление на данную программу проводится свободно, без конкурсного отбора.
4. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.
5. В целях максимального информирования поступающих, Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
 - наименование и краткое содержание реализуемой программы;
 - перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;
 - сведения о количестве свободных мест;
 - сведения о сроках приема документов;
 - правила подачи апелляции.

Порядок отчисления обучающихся

1. В связи с получением образования (завершением обучения).
2. На основании заявления одного из родителей (законного представителя).

Решение об отчислении оформляется приказом директора Учреждения.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях: по инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего; в случае перевода обучающегося для продолжения освоения программы в другую образовательную организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:

По инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Основанием для прекращения образовательных отношений является распорядительный акт организации, осуществляющей образовательную деятельность, об отчислении обучающегося из этой организации.

Порядок восстановления на обучение.

Восстановление для продолжения обучения производится в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации / контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	Опрос (вопрос/ответ)
2.	Общая физическая подготовка	60	Сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	45	Педагогический анализ
4.	Аттестация	6	Тестирование
5.	Всего часов за 39 недели	117	

1.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Комплекс ГТО - понятие, цели, задачи, значение в физическом воспитании обучающихся	2	2	-	опрос
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	опрос
4	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1	1	-	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	1	1	-	опрос
6	Общая физическая подготовка:	60	-	60	сдача контрольных нормативов
	Гимнастические упражнения:				
	- строевые упражнения,	5	-	5	
	- ОРУ без предметов,	5	-	5	
	- ОРУ с предметами;	10	-	10	
	Легкоатлетические упражнения:				
	- разновидности ходьбы,	5	-	5	
	- разновидности бега,	10	-	10	
	- прыжки;	5	-	5	
	Подвижные игры:				
	- игры как подготовительная часть занятия.	5	-	5	
	- игры гимнастической направленности,	5	-	5	
	- игры легкоатлетической направленности.	10	-	10	
7	Специальная физическая подготовка.	45	-	45	Педагогический анализ
	Упражнения для развития ловкости	10	-	10	
	Упражнения для развития силы	10	-	10	
	Упражнения для развития гибкости	5	-	5	
	Упражнения для развития выносливости	10	-	10	
8	Упражнения для развития быстроты	10	-	10	Тестирование
	Аттестация	6	-	6	
	Итого	117	6	117	

1.2 Календарный учебный график

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года									Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		0,5	0,5	0,5	0,5	6
2	Общая физическая подготовка	6	7	7	7	6	7	7	7	6	60
3	Специальная физическая подготовка.	3	5	5	5	7	5,5	5,5	5,5	4,5	45
4	Аттестация <i>КН по ОФП и СФП</i>	3								3	6
	Итого	13	13	13	13	13	13	13	13	13	117

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Теоретическая подготовка 6 часов.

Темы:

1. Вводное занятие (1час). Правила поведения и меры безопасности на занятиях по фитнес-аэробике или по пауэрлифтингу.

2. Комплекс ГТО (2 часа) - понятие, цели, задачи, значение в физическом воспитании.

История, понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании обучающихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (1 час). Скелет и кости человека. Что такое мышцы. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

4. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО (1 час). Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

5. Медицинский контроль и самоконтроль.

Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе. Значение и содержание самоконтроля во время тренировочного процесса.

Самоконтроль:

- Субъективные показатели: самочувствие, сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1 час), в период интенсивной подготовки к соревнованиям, аппетит, работоспособность.

- Объективные показатели: масса тела, ЧСС.

2.2 Общая физическая подготовка (60 часов) (ОФП)– это физическая подготовка, которая направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся.

2.2.1 Гимнастические упражнения:

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах: шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка.

Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом

Гимнастические Упражнения:

- упражнения без предметов индивидуальные и парные;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с гимнастическими палками;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения для мышц туловища и шеи:

- 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 сед;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- различные сочетания этих движений.
- упражнения на гибкость.

Упражнения для мышц ног, таза:

- упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами;
- 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.

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 всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, бодибарами, со штангой (для юношей).

2.2.2 Легкоатлетические упражнения:

Разновидности ходьбы:

- ходьба в умеренном темпе;
- ходьба на носках;
- ходьба на пятках;
- ходьба высоко поднимая колени;
- ходьба широким шагом;
- ходьба перекатом с пятки на носок;
- ходьба приставным шагом;
- ходьба в полуприседе и приседе;
- ходьба скрестным шагом;
- ходьба выпадами;
- ходьба с закрытыми глазами;
- ходьба спиной вперед;
- гимнастическая ходьба.

Беговые упражнения:

- бег с низкого старта;
- бег с высоким подниманием бедра;

- с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.;
- медленный бег и его разновидности;
- ускорения на отрезках 20-50 м;
- задания скоростной направленности;
- задания скоростно-силовой направленности;
- задания на выносливость
- бег с препятствиями.

Прыжковые упражнения:

- ходьба и бег с подскоками;
- силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту с места;
- прыжки в глубину (соскок);
- многоскоки, прыжки на одной ноге;
- имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, приземлений, отталкиваний.

2.2.3 Подвижные игры и эстафеты

Включение подвижных игр и эстафет в тренировочный процесс помогает разнообразить учебное занятие. Выступает как средство эмоциональной и физической подготовки, как метод решающий воспитательные задачи.

Игры подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

«Колдуны», «Белые медведи» или «Ловля парами», «Вышибалы», «Салки». Данные игры характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры (минимально время «простоя»), ЧСС у занимающихся от 150 до 190 уд.мин, время проведения игр от 10 до 25 мин. Игры с успехом заменяют «гладкий» разминочный бег.

Подвижные игры гимнастической направленности: «Воробьи и вороны», «Бой петухов», «Совушка», «Змейка» и другие игры с соответствием с возрастом обучающихся.

Подвижные игры легкоатлетической направленности: «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Мяч соседу», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки», «Третий лишний» и другие игры с соответствием с возрастом обучающихся.

Игры-эстафеты классифицируются по различным признакам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчать подбор игровых заданий для обучающихся разных возрастов.

1. По количеству включаемых заданий: делятся на простые и сложные эстафеты.

Простые эстафеты — включают одно или два несложных задания: ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание и пр.

Сложные эстафеты — включают более двух заданий. С учетом содержания заданий могут выступать как полосы препятствий.

2. По требованиям к выполняемым заданиям эстафеты делятся на строго регламентированные и произвольные.

Строго регламентированные эстафеты выполняются заранее утвержденным способом. Педагог во время объяснения заданий игры-эстафеты указывает, каким способом выполняются задания (например, пролезание в обруч, ходьба по веревочке, приставляя пятку к носку, ведение мяча правой рукой и пр.). Такой вариант эффективен при повторении и закреплении упражнений.

Произвольные - в таких эстафетах игровые задания выполняются любым способом, каждый участник выбирает самый рациональный или удобный для себя.

3. По характеру перемещений эстафеты делятся на линейные, встречные и круговые.

Линейные. Участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или в шеренгу. Дети передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Игра-эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды выполняют игровые задания.

Во встречных эстафетах участники каждой команды делятся на две равные части и располагаются на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части своей команды и встает в конец строя. Игрок, получивший эстафету, передвигается на противоположную сторону площадки. Игра-эстафета может проводиться до тех пор, пока части команд поменяются местами или пока части команд окажутся на своей стороне — в первоначальном построении.

В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или построены в круг, или, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

4. По способу действий участников эстафеты делятся на индивидуальные и коллективные.

В индивидуальных эстафетах - все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте; с продвижением различными способами; с передвижением и дополнительными заданиями.

В коллективных эстафетах участники передвигаются группами: успех решает согласованность действий всех участников команды; используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями.

5. Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений: гимнастические; легкоатлетические; игровые (бег, прыжки пр.).

Также эстафеты могут быть тематическими (сюжетными) и комическими. Учитывая классификацию подвижных игр и игр-эстафет и их многообразие, педагоги могут решать целый ряд образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Для того чтобы решить все поставленные задачи, необходимо знать методику проведения игр-эстафет.

2.3 Специальная физическая подготовка (45 часов) (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения комплекса ГТО.

Выделяют 5 основных физических качеств:

Физические качества	Описание физических качеств
Ловкость	способность, двигаясь выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:
Гибкость	подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно
Сила	способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях
Скорость	способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой

Выносливость	способность противостоять утомлению
--------------	-------------------------------------

Основными принципами развития физических качеств являются: последовательность и систематичность

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре к основным упражнениям ГТО.

Основными средствами СФП являются упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Специальными средствами СФП являются подводящие упражнения к определенному нормативу ГТО:

- Бег на 30 м.

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м, 5 приседаний в быстром темпе с последующим ускорением. Старт из исходных положений: высокого и низкого старта, по сигналу, с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов.

Бег на результат 30 м.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руки

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

- Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до предела.)

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный.

2.4. Аттестация.

Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Ступеньки ГТО» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В целях максимального информирования обучающихся и их родителей (законных представителей) Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:

- титульный лист и пояснительную записку дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

- нормативы по общей физической соответственно возрасту обучающихся. Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).

Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, тестирование, контрольные нормативы, соревнования).

Периодичность проведения (опрос, наблюдение в течение года, тестирование 3 раза в год, соревнования по ОФП - согласно плану спортивно-массовой работы)

Методика оценки результата: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично.

Порядок проведения первичной аттестации.

1 Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке (Приложение 1), после зачисления обучающегося на программу. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы.

2. Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов (Приложение 2) и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов (Приложение 3) с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

Порядок проведения текущей аттестации.

1. Для отслеживания динамики прироста физических показателей, обучающихся проводится текущая аттестация обучающихся без бального оценивания умений и навыков.

2. Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

3. Текущая аттестация проводится как в теоретической (опрос), так и в практической форме (Приложение 4) с отметкой в журнале о проведении контрольного занятия.

Порядок проведения промежуточной аттестации.

1. Для отслеживания динамики прироста физических показателей, обучающихся проводится промежуточная аттестация обучающихся без бального оценивания умений и навыков.

2. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов, предусмотренных программой в соответствии с возрастом обучающихся (Приложение 5).

3. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в декабре текущего года.

4. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

5. Обучающийся по дополнительной общеразвивающей программе считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 4 нормативных показателей общей физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста учащегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

6. Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

Порядок проведения итоговой аттестации.

1. По окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе проводится итоговая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

2. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускной групп по программе обучения.

3. Итоговая аттестация обучающихся проводится 10-25 мая текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

4. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

5. Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 4 нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

- ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых тренировочных занятий; промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия, а также инструкторская и судейская практика;

- на каждую тренировку.

Целесообразно деление учебно-тренировочного процесса на циклы, а каждый из циклов – на периоды: подготовительный, соревновательный.

Принципы обучения:

1. принцип последовательности и динамичности- постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение тактического и технического потенциала.

2. принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его;

3. циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).

4. возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, опрос;
- участие в соревнованиях.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические:

- словесные методы. Они используются в лаконичной форме в процессе подготовки обучающихся, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными;

- наглядные методы: используются при показе новых видов движений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий.

- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Структура учебно-тренировочного занятия:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

4. Материально-техническое обеспечение программы.

Основной задачей по реализации программы «Ступеньки ГТО» является качественное обучение, которое зависит не только от правильно и систематически выстроенного учебного процесса, но и уровня подготовки обучающихся и их мотивации.

Учебно-тренировочные занятия по программе «Ступеньки ГТО» и спортивно-массовые мероприятия с обучающимися проводятся в оборудованных спортивных залах спортивной школы.

Обучающиеся допускаются к занятиям в спортивной форме. Такой формой для занятий обеспечивают обучающихся их родители.

Необходимое техническое оснащение:

1. Спортивный зал - 1
2. Зеркало настенное – 10
3. Стенка гимнастическая -4
4. Скамья гимнастическая – 4
5. Коврик гимнастический – 18
6. Палки гимнастические – 18
7. Утяжелители для рук – 18
8. Скакалки – 18
9. Гантели – 18
10. Секундомер -1
11. Рулетка – 1
12. Конусы – 18

Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма.

- Организация работы по технике безопасности с обучающимися проводится регулярно.

- Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать их уход из зала; вести учет посещаемости учебных занятий и тренировок в журнале учета занятий; следить за своевременностью предоставления обучающимися о подтверждение об отсутствия противопоказаний для занятий.

5. Информационное обеспечение.

5.1 Информационное обеспечение для тренера-преподавателя

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.
7. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва, 1991.
8. Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений, 1998.
9. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
10. Кузнецов В. С. Подготовка к сдаче комплекса ГТО / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, Москва «Просвещение» 2015
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
12. https://www.citymurmansk.ru/strukturnye_%20podr
13. <http://dush-11.narod.ru/>

14. <http://www.edu.murmansk.ru/>
15. <https://minobr.gov-murman.ru/>
16. <https://gov-murman.ru/>
17. <https://www.gto.ru/>

5.2 Информационное обеспечение для обучающихся

1. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне» (текст)//Наука и спорт: современные тенденции. – 2014.- №4. – с. 45-51.
2. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва,1991.
3. Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений, 1998.
4. Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения, 1998.
5. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
6. Путкисто М. Стретчинг: метод глубокой растяжки, 2003.
7. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
8. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
9. <https://www.gto.ru/>
10. <http://dush-11.narod.ru/>

5.3 Информационное обеспечение для родителей.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне» (текст)//Наука и спорт: современные тенденции. – 2014.- № 4. – с. 45-51.
5. [https://www.citymurmansk.ru/strukturnye %20podr](https://www.citymurmansk.ru/strukturnye_%20podr)
6. <http://dush-11.narod.ru/>

7. <http://www.edu.murmansk.ru/>
8. <https://minobr.gov-murman.ru/>
9. <https://gov-murman.ru/>
10. <https://www.gto.ru/>

Контрольные нормативы по ОФП

Общая физическая подготовка

№	Тесты	возраст	Уровень подготовки		
			удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Отжимания	7-8	3 и ниже	4-7	8 и выше
		9-10	5 и ниже	6-9	10 и выше
		11-12-13	8 и ниже	9-12	13 и выше
		14-15-16	10 и ниже	11-13	14 и выше
		17+	12 и ниже	13-15	16 и выше
2	Пресс за 30сек	7-8	13 и ниже	14-16	17 и выше
		9-10	16 и ниже	17-20	21 и выше
		11-12-13	18 и ниже	19-22	23 и выше
		14-15-16	20 и ниже	21-24	25 и выше
		17+	22 и ниже	23-25	26 и выше
3	Прыжки на скакалке за 1мин	7-8	40 и ниже	41-60	61 и выше
		9-10	50 и ниже	51-80	81 и выше
		11-12-13	100 и ниже	101-130	131 и выше
		14-15-16	120 и ниже	121-140	141 и выше
		17+	130 и ниже	131-150	161 и выше
4	Прыжок в длину с места	7-8	100 и ниже	101-130	131 и выше
		9-10	120 и ниже	111-140	141 и выше
		11-12-13	140 и ниже	141-160	161 и выше
		14-15-16	150 и ниже	151-170	171 и выше
		17+	160 и ниже	161-180	181 и выше
5	Бег 30 м	7-8	7,5 и ниже	6,5-7,4	6,4 и выше
		9-10	7,0 и ниже	6,1-6,9	6,0 и выше
		11-12-13	6,5 и ниже	5,8-6,4	5,7 и выше
		14-15-16	6,2 и ниже	5,6-6,1	5,5 и выше
		17+	6,0 и ниже	5,3-5,9	5,2 и выше

Протокол

*сдачи контрольных нормативов (входящая, промежуточная, итоговая аттестация)
учащимися группы № ____ по ОФП тренер _____ дата _____*

Место проведения _____

	Фамилия, Имя	Дата рождения					аттестован/ не аттестован
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Оценочная ведомость

*сдачи контрольных нормативов (входящая, промежуточная, итоговая аттестация)
учащимися группы № ____ по ОФП тренер _____ дата _____
(отлично, хорошо, удовлетворительно)*

Место проведения _____

	Фамилия, Имя	Дата рождения						Аттестован/ не аттестован
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Способы оценки результатов реализации программы

Уровень подготовки	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
<u>Уровень теоретических знаний</u>			
Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
<u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u>			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность

Утверждены
приказом Минспорта России
от «08» июля 2014г. № 575

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при
выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	12	14	20	7	8	14
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
3.	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40