



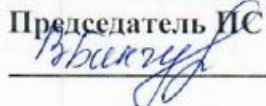
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
ГБОУ Школа № 1517

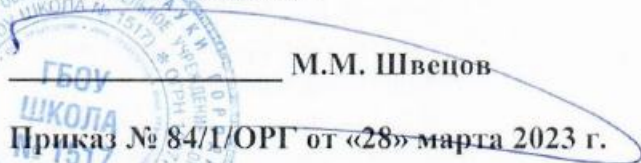
Председатель ПС

 В.В. Бикчурнина

Протокол № 15 от «28» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ Школа № 1517

 М.М. Швецов

Приказ № 84/Г/ОРГ от «28» марта 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: «Общая физическая подготовка,
подготовка к нормативам ГТО».

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст: 11-14 лет

Автор-составитель: Пономарев Алексей Сергеевич,
педагог физической культуры

Москва 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Актуальность программы

Рабочая программа «Общая физическая подготовка, подготовка к нормативам ГТО» является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

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 (стрельба, плавание, бег на лыжах). Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка

Цель и задачи программы

Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы дополнительного образования детей «Готов к труду и обороне».

Цель программы: внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

Задачи программы:

задачи в обучении:

- совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты, ловкости, скорости, выносливости;
- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

задачи в развитии:

- укрепление здоровья и закаливание;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

задачи в воспитании:

- развитие волевых качеств учащихся;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни;

- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера.

Категория учащихся по программе:

Программа разработана для обучающихся 11-14 лет.

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и предоставлении справки от врача о состоянии здоровья, в которой будет указано, что ребенок допущен до занятий общей физической подготовкой и к сдаче ГТО.

С

Формы и режим занятий:

Форма обучения: групповая (занятия проводятся в разновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек).

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв).

Планируемые результаты реализации программы

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по ОФП и ГТО являются следующие умения:

- знать что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по ОФП и ГТО являются следующие умения:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по ОФП и ГТО являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Теоретические знания	5	5	0	Тестирование (Приложение 1)
3.	Практические знания	65	0	65	Контрольные упражнения (Приложение 2)
4.	Итоговое занятие	1	0	1	
Итого:		72	6	66	

Содержание учебно-тематического плана

1 раздел. Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.)

Практика (0 ч.)

2 раздел. Теоретические знания

Теория (5 ч.)

Практика (0 ч.)

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у мальчиков.

Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Правила выполнения Норм ГТО по категориям.

Тема 4. История ГТО.

История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

3 раздел. Название темы (65 часов)

Теория (0 ч.):

Практика (65 ч.):

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: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза.

Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

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).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. 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. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек от 1 до 3 км, для юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

СПЕЦИАЛЬНО ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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, барьерный бег.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 м – 2 км. Бег по переменной местности на время 10-15-20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1:2:3 км на время 5-10-15-10 минут.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДАМ СПОРТА

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. челночный бег 2х10-15 м, 3х5 м, 3х10 м. Эстафеты с челночным бегом 4х9 м, 3х10 м, 2х3 + 2х6 + 2х9 м.

Бег на средние и длинные дистанции: Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м, 400 м, 1000 м. Бег на 2 км, 3 км. Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами. Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча(снаряда) способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом(снарядом) в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление.

Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10-12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко – в цель», «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробы», «Перестрелка», «Рэгби», «Снайперы».

«Мяч соседу», «Удочка», «Воробы и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Весёлые старты».

Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами): «Эстафета с бегом», «Мяч – среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м). т.д.

Игры в зимний период: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда». Спортивные игры: Баскетбол, Бадминтон, Мини-футбол

4 раздел. Итоговое занятие (1 час).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля**:

- входной контроль (выполнение нормативов);
- текущий контроль (выполнение нормативов, соревнования);
- промежуточный контроль (формы контрольных занятий в течение учебного года);
- итоговый контроль (выполнение норм ГТО).

Педагогический контроль и оценка подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Формы подведения итогов реализации программы: выполнение нормативов ГТО.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: помещение учебного кабинета, его оборудование, площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры рабочих, учебных зон должны соответствовать государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») и обеспечивать возможность безопасной и комфортной организации всех видов учебной и внеурочной деятельности для всех участников образовательного процесса, а также требованиям пожарной безопасности.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Перечень методических материалов к программе

<i>Название учебного раздела (учебной темы)</i>	<i>Название и форма методического материала</i>
Теоретическая часть	Нормы и требования сдачи ГТО по возрастным категориям.

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного 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»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;
9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список литературы

1. Федеральный закон от 21 ноября 2011 года 323 – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
4. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. – СПб.: ООО «Синтез Бук», 2008.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебник, учебные пособия». – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
6. Шлозберг С., Непорент Л.О. О здоровом образе жизни: учеб. пособие: пер. с англ. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2000.
7. Гильмутдинов Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
8. Даньшин Н.К. Организация и технология туризма. - Донецк, 2006.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. - М.: «Просвещение», 2015.
11. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма. - М., 2003.

12. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. - М.: «Советский спорт», 2007.
13. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость — Мурманск, «Тулома», 2007.
14. Раменская Т.И. «Юный лыжник» - М., 2004.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. — М., 2000.
16. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. — М.: Физкультура и спорт, 1999.
17. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. - Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010.
18. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» - М., 2004.
19. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). - М.: Советский спорт, 2005.
20. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции — М.: «ТВТ Дивизион», 2007.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. — М.: Физическая культура, 2010.
22. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. — М.: Физическая культура, 2010.
23. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека — это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие
Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглёр Велосипедист

6. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

7. Обруч, мяч, гантели, скакалка — это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

8. Правильное распределение времени на занятия и отдых — это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня
- В. Двигательная активность

9. Выбери лишний предмет

- А. Обруч
- Б. Мяч
- В. Телефон

10. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела

11. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка
- Б. Квадрат
- В. Шеренга, круг, колонна

12. Какие бывают Олимпийские игры?

- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

Противостояние (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)								
Физические качества и способности	N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Уровень сложности					
			Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)								
Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
Выносливость	2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
		Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19
		Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45
Сила	3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
Гибкость	4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору								
Координационные способности	5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
Скоростно-силовые возможности	6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
		Поднимание туловища из положения	26	33	43	23	28	37

		лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
Прикладные навыки	7	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20
		Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20
Участники тестирования		Мальчики			Девочки			
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)

Четвертая ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

Физические качества и способности	N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Уровень сложности					
			Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)								
Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
		Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
Выносливость	2	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03
		Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10
		Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15
Сила	3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	10	16	24	8	12	18

		см (количество раз)						
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
Гибкость	4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору								
Координационные способности	5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
Скоростно-силовые возможности	6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
Прикладные навыки	7	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23
		Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	58,0	1:38	1:23	1:03
		Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20
		или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия" (очки)	11	20	25	10	20	25
		Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженность не менее 5 км	3	5	7	3	5	7

	(количество навыков)						
Участники тестирования	Мальчики			Девочки			
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

Физическая подготовка (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)								
Физические качества и способности	N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
			Юноши			Девушки		
			Уровень сложности					
			Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)								
Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
		Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
Выносливость	2	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55
		Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05
		Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40
Сила	3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
Гибкость	4	Наклон вперед из положения	+4	+6	+11	+5	+8	+15

		стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)						
Испытания (тесты) по выбору								
Координационные способности	5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
Скоростно-силовые возможности	6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
Прикладные навыки	7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27
		Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	54,0	1:32	1:18	1:01
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
		или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
		Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
		Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Участники тестирования		Юноши			Девушки			
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	

Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

Модуль 1. Вводное занятие		
	Тема 1. Основы знаний	
		Занятие 1. Физическая культура и спорт в России. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
Модуль 2. Теоретические знания		
	Тема 1. Общие теоретические знания	
		Занятие 2. Комплекс ГТО (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 4. Гигиенические знания и навыки (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 6. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
Модуль 3. Физические навыки		
	Тема 1. Общие физические навыки	
		Занятие 7. Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 8. Упражнения для ног (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 9. Упражнения для шеи и туловища (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 10. Упражнения для всех групп мышц. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)

		Занятие 11. Упражнения для развития силы. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 12. Упражнения для развития быстроты. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 13. Упражнения для развития гибкости. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 14. Упражнения для развития ловкости. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 15. Упражнения типа «полоса препятствий». (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 16. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 17. Упражнения для развития общей выносливости. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 18. Беговые упражнения. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 19. Силовые упражнения (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 20. Прыжковые упражнения. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 21. Кроссовая подготовка (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 22. Имитационные упражнения (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 23. Легкая атлетика (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 24. Бег на короткие дистанции (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 25. Бег на средние и длинные дистанции. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 26. Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 27. Прыжки (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)

		Занятие 28. Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 29. «Гонка мячей» (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 30. «Салки» (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 31. «Невод» (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 32. «Метко – в цель», «Подвижная цель» (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 33. «Вызов номеров», «Подхватить палку» (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 34. «Вороны и воробьи», «Перестрелка» (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 35. «Рэгби», «снайперы», «Мяч соседу» (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 36. «Удочка», «Воробьи и вороны», «Ловля оленей» (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 37. «Русская лапта», «Весёлые старты» (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 38. Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами) (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 39. «Эстафета с бегом» (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 40. «Мяч – среднему» (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 41. «Встречная эстафета» и (расстояние 15-20 м). (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 42. «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м). (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 43. «Аист». (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 44. «Кто сделает меньше скользящих шагов». (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)

		Занятие 45. «Быстрый лыжник». (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 46. «Быстрая команда». (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 47. Упражнения с партнером. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 48. Выполнение нормативов комплекса ГТО (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 49. Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 50. Сдача норм ГТО. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 51. Подготовительные упражнения. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 52. Бег в горку. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 53. Прыжки на одной ноге. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 54. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 55. Прыжки со скакалкой. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 56. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 57. Техника метания мяча (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 58. Подвижная игра «Всадники». (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 59. Бег по лабиринту. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 60. Упражнения на силу мышц плечевого пояса (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 61. Упражнения на силу мышц рук (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)

		Занятие 62. Упражнения с отягощениями. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 63. Бег «Змейкой». (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 64. Комплекс упражнений на тренажерах (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 65. Техника выполнения «скручивания» (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 66. Упражнения на силу мышц пресса. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 67. Подвижная игра «Гонка с выбыванием». (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 68. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 69. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 70. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
		Занятие 71. Переменный бег с варьированием скорости. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)
Модуль 4. Итоговое занятие		
	Тема 1. Итоговое занятие	
		Занятие 72. Сдача нормативов ГТО. (Место проведения: Спортзал, Карамышевская наб., д.54, корп.2)