

МО «Багратионовский муниципальный округ Калининградской области»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа города Багратионовска»

238420 Калининградская область, город Багратионовск, улица Пограничная, д.68,  
тел./факс: 8-401-56-32746, e-mail: [bssh@mail.ru](mailto:bssh@mail.ru)

Рассмотрено и принято на  
заседании педагогического совета  
МБОУ «Средняя школа города  
Багратионовска»  
«01» июня 2023 г.  
Протокол № 9

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Средняя школа города  
Багратионовска»  
Г.Р.Жаркова  
«01» июня 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности  
«Готов к труду и обороне»

Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации программы: 10 месяцев

Автор-составитель:  
Жарчинская Наталья Геннадьевна  
педагог дополнительного образования

г. Багратионовск  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность программы**

В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека, но даже несмотря на это сейчас очень трудно встретить абсолютно здорового человека.

Особенно ярко отражается эта статистика среди школьников, здоровье которых в большинстве случаев оставляет желать лучшего. Причинами отклонений в состоянии здоровья школьников являются малоподвижный образ жизни и накопление отрицательных эмоций. Данная программа направлена на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Готов к труду и обороне» разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. Исходными предпосылками разработки данной программы явились необходимость укрепления здоровья и закаливания обучающихся, достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств развития творческой активной личности, приобщение к здоровому образу жизни. Программа обеспечивает реализацию социального заказа общества по формированию высоко нравственной, физически здоровой, духовно богатой личности. Реализация данной программы создает условия для **корректировки** усилий семьи и образовательного учреждения в стойкой направленности личности на здоровый образ жизни.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11-14 лет, в группах может заниматься смешанный контингент учащихся. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

### **Объем и срок реализации программы**

Данная программа рассчитана на 10 месяцев

На полное освоение программы требуется 36 часов.

**Форма обучения** – очная, а так же очная с применением дистанционных технологий.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с разновозрастными детьми в возрасте от 11 до 14 лет. Программа является бесплатной для обучающихся.

Состав групп - до 25 человек.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 36 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 40 мин. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа составлена в соответствии с возрастными, психолого- педагогическими особенностями обучающихся. Социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, обучение навыкам самостоятельных занятий физкультурой и спортом являются необходимой основой для дальнейшего развития физических качеств обучающихся и соблюдения здорового образа жизни.

**Практическая значимость** заключается в том, что обучающиеся под руководством педагога смогут подготовиться к успешной сдаче нормативов ГТО.

**Цель программы:** создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- дать представление по основам знаний: гигиены, физиологии, профилактике травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- обучить правилам и порядку при сдаче норм ГТО, технике выполнения нормативов.

#### *Воспитательные:*

- формировать у учащихся основы здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности;

#### *Развивающие:*

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

#### **Принципы отбора содержания**

- принцип гармоничного воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в развитии физических качеств, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;
- принцип физического развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности ребенка - природосообразности;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

#### **Основные формы и методы**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение с обучающимися общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции.

Контрольные испытания, соревнования.

Это способствует закреплению изученного материала, даёт обучающимся возможность поделиться своими знаниями и умениями. Самостоятельное проведение разминки среди обучающихся, участие в соревнованиях, все это способствует закреплению полученных знаний и самоутверждению как личность.

Экскурсионные занятия.

Посещение городских спортивных мероприятий.

#### **Планируемые результаты**

##### Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- по истечении срока обучения (1 год) по программе- Готовимся к сдаче норм ГТО, получив знания и навыки, учащиеся имеют возможность реализовать свои умения в успешной сдаче норм ГТО

#### Личностные:

- отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности,

- включают в себя сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры - позитивную самооценку своих физических возможностей.

Обучающиеся, занимающиеся по данной программе, участвуют в районных, городских соревнованиях, в спортивных мероприятиях школы, что безусловно помогает в достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенстве, а также будит инициативу, стремление к самосовершенствованию.

#### Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в секционной деятельности;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Входной контроль - *проводится при формировании коллектива* – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь)

- Промежуточный контроль – *проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь)*

- Итоговый контроль - *проводится в конце обучения по программе* – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май)

Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 –160	131 –149	120 –130	143 –152	126 –142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 –6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

### Формы подведения итогов реализации программы

Формы проведения диагностики и контроля:

- Проведение тестирования физических качеств детей, сдача нормативов,
- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов,
- ГТО.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы и объем часов по каждому разделу программы.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		всего	Теория	Практика	Самост. Подгот.	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на спортивных площадках.	1	1			устный опрос / пед. наблюдение
2	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	1			устный опрос / пед. наблюдение
3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с места.	1		1		пед.наблюдение / практическое занятие
4-6	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам. Игра «Челнок»	3		1	2	пед.наблюдение / практическое занятие
7	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подвижная игра «Тачки»	1	0,5	0,5		пед.наблюдение / практическое занятие

8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0,5	0,5		пед.наблюдение / практическое занятие
9	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	0,5	0,5		пед.наблюдение / практическое занятие
10	Двигательная культура. Просмотр видео-уроков на сайте gto.ru.	1			1	устный опрос
11-12	Подвижные игры	2	0,5	0,5	1	пед.наблюдение / практическое занятие
13	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1	0,5	0,5		пед.наблюдение / практическое занятие
14	Челночный бег 3*10 м, бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»	1	0,5	0,5		пед.наблюдение / практическое занятие
15-18	Подвижные игры	4	1	2	1	пед.наблюдение / практическое занятие
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0,5	0,5		пед.наблюдение / практическое занятие
20	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	1	0,5	0,5		пед.наблюдение / практическое занятие
21	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	0,5	0,5		пед.наблюдение / практическое занятие
22-25	Подвижные игры	4	0,5	2	1	пед.наблюдение / практическое занятие
26	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1	0,5	0,5		пед.наблюдение / практическое занятие
27-28	Подвижные игры	2	0,5	1	0,5	пед.наблюдение / практическое занятие
29	Прыжок в длину с места, с разбега (см). Подвижные игры:	1	0,5	0,5		пед.наблюдение / практическое занятие

	«Парашютисты», «Охотники и утки»					
30-35	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	6	1	3	2	пед.наблюдение / практическое занятие
36	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1	0,5	0,5		пед.наблюдение / практическое занятие
<b>ВСЕГО:</b>		<b>36</b>	<b>1116</b>	<b>8,5</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(36 часов, 1 часа в неделю)

### Теоретическая подготовка (6 часов)

Подготовка проводится в форме лекций - бесед. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание	Количество часов
1	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физической культурой в зале и на улице	1
2	Сведения о комплексе ГТО	История развития комплекса ГТО. Положение о комплексе ГТО. Ступени и виды испытаний. Прохождение процедуры сдачи норм комплекса ГТО (регистрация участников на сайте ГТО, процедура сдачи норм ГТО)	1
3	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; Правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы. Символы и атрибуты государства РФ.	1
4	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д. Оказание первой медицинской помощи и др.	1
5	Гигиенические навыки	Основы гигиены. Режим питания. Режим дня. Закаливание организма	1
6	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	1
<b>ВСЕГО</b>			<b>6</b>



### **Общая физическая подготовка (16 часов)**

- *Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения с отягощением.

- *Упражнения для развития гибкости.* ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- *Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением, с преодолением препятствий. Прыжки через барьеры.

### **Бег на короткие дистанции (6 часов)**

Бег на 30, 60, 100 м

#### Обучение бегу на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Остановимся на характеристике каждой из этих фаз. Основные фазы бега на короткие дистанции

#### 1. Начало бега (старт).

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать беги и развить максимальную скорость на коротком отрезке.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок. В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1--1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка -- на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;

При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1--1,5 длины стопы спортсмена.

Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависят от особенностей телосложения бегуна, уровня развития его быстроты, силы и других качеств.

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой -- в заднюю колодку. Носки туфель касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10--20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

В позе готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах.



Увеличение этого угла (в известных пределах) способствует более быстрому отталкиванию. В позе стартовой готовности оптимальные углы между бедром и голенью ноги, опирающейся о переднюю колодку, равны 92 – 105°; ноги, опирающейся о заднюю колодку, 115 – 138°, угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги составляет 19 – 23°.

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно только сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Интервал может быть изменен стартером в связи с различными причинами. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия сигнала.

Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их). Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в разновременную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

Угол отталкивания при первом шаге с колодки составляет у квалифицированных спринтеров 42--50°, бедро маховой ноги приближается к туловищу на угол около 30°. Указанное положение удобно для выполнения мощного отталкивания от колодок и сохранения общего наклона тела на первых шагах бега.

## 2. Стартовый разбег.

Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднимание бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх.

Первый шаг следует выполнять, возможно, быстрее. При большом наклоне туловища длина первого шага составляет 100-- 130 см. Преднамеренно сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов большая их длина обеспечивает более высокую скорость, но и преднамеренно удлинять его нет смысла.

Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25-

-30-му метру (13 – 15-й беговой шаг), когда достигается 90 – 95% от максимальной скорости бега, однако четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции нет.

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно – за счет увеличения темпа. Наиболее существенное увеличение длины шагов наблюдается до 8 – 10-го шага (на 10 – 15 см), далее прирост меньше (4 – 8 см). Резкие, скачкообразные изменения длины шагов свидетельствуют о нарушении ритма беговых движений. Важное значение для увеличения скорости бега имеет быстрое опускание ноги вниз - назад (по отношению к туловищу). При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой.

Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большой амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу бег со старта -- это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12--15-му метру дистанции.

## 3. Бег по дистанции .

К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72--80°)

наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33--43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах. В момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет 140--148°. У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу происходит. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах (подошвенное сгибание). В момент отрыва опорной ноги от дорожки угол в коленном суставе составляет 162--173°. В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад - вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз - вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы.

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. Например, на участке дистанции 30--60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов (4,7--5,5 ш/с), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет  $1,25 \pm 0,04$  относительно длины тела спортсмена; на участке дистанции 60--80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30--40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости: средняя длина шагов составляет  $1,35 \pm 0,03$  относительно длины тела, а частота шагов уменьшается. Такое изменение структуры бега способствует достижению более высоких значений скорости бега и, главное, удержанию ее на второй половине дистанции.

Шаги с правой и левой ноги часто неодинаковы: с сильнейшей ноги они немного длиннее. Желательно добиться одинаковой длины шагов с каждой ноги, чтобы бег был ритмичным, а скорость равномерной. Добиться этого можно путем развития силы мышц более слабой ноги. Это позволит достичь и более высокого темпа бега. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо - вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.

Руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад -- несколько наружу. Угол сгибания в локтевом суставе непостоянен: при выносе вперед рука сгибается больше всего, при отведении вниз - назад несколько разгибается.

Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами). Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук.

#### 4. Финиширование.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Очень важно учесть, что секундомеры по правилам соревнований выключаются в тот момент, когда спортсмен коснется туловищем плоскости, проходящей через финишную линию. Поэтому здесь целесообразно сделать так называемый бросок грудью. Выполняется он за счет резкого наклона вперед или поворота и наклона в последнем шаге - прыжке.

#### Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Обучение бегу на короткие дистанции включает в себя множество этапов и решение различных задач, при решении которых применяются определенные методики и используются те или иные средства. Рассмотрим решение некоторых задач:

1. Первоначально необходимо создать у занимающихся четкое представление о технике бега на короткие дистанции: проводится беседа, где рассказывается о беге на короткие дистанции, приводятся интересные факты.

Затем демонстрируется техника бега, при этом используются различные скорости показа и пробное пробегание отрезка в 30 - 60 м.

## 2. Техника бега по прямой дистанции.

К средствам, используемым при решении этой задачи относится бег с ускорением на 50--80 м в 3/4 интенсивности от максимальной; бег с ускорением и бегом по инерции (60--80 м); бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30--40 м); семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30--40 м); бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40--50 м); бег прыжковыми шагами (30--60 м); движения руками (подобно движениям во время бега); выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания: перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением -- основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3--7 раз).

## 3. Техника бега на повороте.

Средства: бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6--8-й дорожках) по 50--80 м со скоростью 80--90% от максимальной; бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50--80 м) в 3/4 интенсивности; бег по кругу радиусом 20--10 м с различной скоростью; бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80--100 м) с различной скоростью; бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80--100 м) с различной скоростью.

Методические указания: бежать на повороте дорожки надо свободно; уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса; при беге свходом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения необходимо повторять в зависимости от подготовленности занимающихся (3--8 раз).

## 4. Низкий старт и стартовый разбег.

Средства: выполнение команды «На старт!»; выполнение команды «Внимание!»; начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8--12 раз); начало бега по сигналу (по выстрелу); начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания: если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала -- фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

## 5 Низкий старт на повороте.

Средства: установка колодок для старта на повороте; стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот; выполнение стартового ускорения на полной скорости.

## 6. Техника финишного броска на ленточку.

Средства: наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2--6 раз); наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6--10 раз); наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром

Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

## 7. Совершенствование техники бега в целом.

К средствам, направленным на совершенствование техники бега относятся все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке; применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др., пробегание полной дистанции, участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания: техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Необходимо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание нужно уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

## **Метание мяча, спортивного снаряда (6 часов)**

### Метание теннисного мяча

Метание теннисного мяча (57 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Изучению и совершенствованию техники метания способом «бросок из-за головы через плечо», к которому относится метание гранаты, не всегда уделяется должное внимание.

Основой легкоатлетических упражнений служат ходьба, бег, прыжки и метания. Однако внимательное изучение техники этих движений в легкоатлетических видах указывает на то, что они доведены до высочайшей степени усовершенствования. В технике движений копьеметателя (и других метателей) существует много тончайших нюансов: в его разбеге, последних шагах и всех фазах согласования движений ног, туловища и рук.

### Метание мяча

Метание мяча делится на фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.

Техника хвата и выпуска снаряда - мяч обхватывают кистью. Методика обучения:

1. Бросок мяча кистью руки вниз перед собой.

2. Бросок мяча вперед в цель.

### Методические указания

1. Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди.
2. При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным.
3. Выполнить метание мяча с места из-за головы, заканчивая кистью ивращением гранаты в вертикальной плоскости.

#### Техника финального усилия (броска).

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге» тяжесть телане правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом  $30^\circ$ , левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте. Движение начинается с разгибания правой ноги вперед - вверх, поворачивая пятку наружу, подает вперед правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед -- с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

#### Методика

1. «Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом
2. То же, выполняя бросок слитно.
3. Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью

#### Метание мяча в цель и на дальность. Методические указания

1. На счет «раз» -- рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» -- поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, принять положение «натянутого лука», на счет «три» -- бросок.

2. Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.

3. С активной постановкой левой ноги выполнишь метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.

4. Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

#### Разбег и подготовка к броску

Снаряд держится над плечом чуть выше уровня головы, причем локтевой сустав не должен быть ниже уровня плечевого, а угол между плечом и предплечьем должен быть более  $90^\circ$ . Такое положение метательной руки считается наиболее эффективным перед выполнением второй части разбега - подготовки к броску.

Разбег совершается равномерно ускоренно легким пружинистым шагом, при этом спортсмен контролирует положение снаряда и метательной руки. Длина разбега может колебаться и зависит от индивидуальных особенностей метателя. В метаниях малого мяча и гранаты - разбег до 20 м.

Разбег условно можно разделить на две части. Первая часть (6-8 шагов) разбега проводится с целью приобретения метателем первоначальной скорости, вторая (4-6 шагов) - подготовка к броску. Для сохранения скрестной работы ног и рук в разбеге спортсмен с шагом правой ноги выполняет незначительное движение назад кисти со снарядом.

Разбег до начала отведения снаряда выполняется на передней части стопы со слегка наклоненным вперед туловищем. Вторая часть разбега называется подготовкой к броску (финальному усилию) и выполняется бросковыми шагами с незначительным ускорением, активно отводя снаряд назад. Обычно начало отведения снаряда отмечается на дорожке разбега контрольной отметкой.

В практике существует несколько способов отведения снаряда в момент выполнения бросковых шагов, но все они направлены на обгон нижней частью тела (ноги) верхних. Это

необходимо для увеличения пути приложения силы к снаряду - одного из основных факторов, влияющих на результат в метаниях. Школьники успешно осваивают отведение снаряда назад от плеча с одновременным поворотом плеча боком в направлении метания.

Однако при метаниях малого мяча и гранаты более эффективным является отведение снаряда от плеча вперед-вниз-назад. Отведение кисти со снарядом от плеча прямо назад облегчает сохранение общего прямолинейного продвижения метателя по разбегу. Отведение снаряда способом вперед-вниз-назад позволяет четче контролировать своевременность движений руки со снарядом относительно центра тяжести тела и является более динамичным замахом, что немаловажно для увеличения пути приложения силы к снаряду.

Стремясь к созданию высокой (но не максимальной) скорости в разбеге, не следует допускать излишнего напряжения мышц тела, в противном случае это приводит к нарушению необходимого контроля за своими действиями и создает дополнительные трудности для выполнения следующей, наиболее ответственной, части движения.

Скорость разбега метателя является его индивидуальной особенностью, соответствующей его физической и технической подготовленности. В заключительной части разбега в момент выполнения бросковых шагов, связанных с отведением снаряда и принятием удобного положения для выполнения финального воздействия на снаряд, важно правильное выполнение предпоследнего из бросковых шагов, так называемого «скрестного шага». Увеличивая скорость его выполнения, метатель создает условия для перехода к броску без остановки, что значительно повысит скорость воздействия на снаряд в финальном усилии. Это осуществляется быстрым отталкиванием стопой левой ноги, способствующим ускоренному выносу стопы правой ноги, обгону нижними частями тела верхних и облегчает отклонение туловища в правую сторону.

При выполнении «скрестного шага» необходимо следить за последовательностью и согласованностью действий всех частей тела метателя. Приземляясь на стопу слегка развернутой наружу (25-40°) ноги, что создает впечатление «скрестного шага», метатель должен быть убежден в полном отведении снаряда метаемой рукой. Такая постановка стопы с некоторым поворотом наружу вызовет незначительный поворот таза, но следует помнить, что этот поворот должен быть необходим.

В исходном положении для броска ученик оказывается на слегка согнутой правой ноге, сохраняя положение с выведенным вперед тазом. Носок стопы правой ноги слегка развернут наружу, туловище повернуто левым боком по направлению к метанию, правая рука со снарядом отведена назад и в локтевом суставе прямая; левая рука, согнутая в локте, находится перед грудью, создавая натяжение мышц левой стороны туловища. В этот момент рука со снарядом и ось плеч составляют почти прямую линию, тяжесть тела находится в основном на правой ноге, левая нога внутренней стороной стопы касается грунта, прямая в коленном суставе.

#### Финальное усилие

Бросок начинается с поворотом стопы правой ноги пяткой наружу с одновременным разгибанием ноги в колене. Это разгибание продвигает вперед-вверх таз, опережая плечи. Одновременно кисть метаемой руки поворачивается ладонью вверх, поворачивая руку в плечевом суставе и сгибаясь в локтевом. В результате этих действий оптимально растягиваются группы мышц передней части туловища, передней части бедра правой ноги и плеча правой руки со снарядом, и метатель оказывается в положении «натянутого лука». Из этого положения правая нога продолжает распрямляться в колене и стопе, левая, упираясь в грунт, способствует продвижению таза вверх-вперед и сохраняет натяжение мышц всего тела. Метатель полностью повернулся грудью вперед, из этого положения метаемая рука со снарядом двигается через плечо мимо уха, еще более сгибаясь в локтевом суставе, оставляя предплечье и кисть со снарядом как бы волочащимися сзади. Эти действия метателя значительно влияют на увеличение пути приложения силы к снаряду, а значит, и начальной скорости его вылета.

Одновременно с движением тела метателя вперед-вверх левая рука начинает движение локтем назад ладонью наружу, способствуя продвижению вперед туловища. Необходимо контролировать положение руки со снарядом над плечом. Это способствует использованию крупных групп мышц всего тела в необходимом прямолинейном воздействии на снаряд в

финальном усилии. При приближении локтя метящей руки к уху плечи закончили поворот в направлении метания и начинают резкое движение вперед. Метящая рука, проходя над плечом, выпрямляется в локтевом суставе. Прочно упираясь стопой левой ноги в грунт, метатель завершает движение туловища хлестообразным движением кисти со снарядом. Метатель по инерции поворачивается правым боком по направлению метания, тем самым увеличивая путь воздействия на снаряд.

Отклонение туловища метателя влево от направления метания, сгибание левой ноги в колене в момент выпуска снаряда - грубые ошибки, ведущие к уменьшению пути приложения силы к снаряду, а значит, к уменьшению начальной скорости вылета снаряда. Движение тела вперед после выпуска снаряда гасится перескоком с левой ноги на правую с поворотом ее под углом примерно  $45^\circ$  и сгибанием в коленном суставе с тем, чтобы не пересечь линию, ограничивающую коридор для разбега метателя.

#### Методика и последовательность обучения

Главными составляющими основ техники являются правильное выполнение хлестообразного движения рукой и последовательность работы звеньев тела, позволяющие использовать усилия всего опорно-двигательного аппарата. Из-за различной физической подготовленности школьников при обучении метанию могут возникать некоторые сложности, которые необходимо учитывать при планировании работы с классом.

Начинать обучение лучше всего с метания больших по размеру, но не тяжелых мячей, позволяющих правильно выполнить заданное упражнение. Положение кисти при держании относительно большого мяча позволяет ребятам лучше его чувствовать. С первых уроков обращайте внимание на четкую организацию занятий, добиваясь необходимой дисциплины. Дети очень эмоциональны и, испытывая желание лучше, быстрее, дальше бросить мяч, поймать его, выбегают со своих мест, мешают одноклассникам. Учитывайте и то, что однообразные упражнения детям быстро надоедают, поэтому дозировку упражнений ограничивайте до 6-10 повторений. Большинство упражнений в бросках, ловле мячей лучше всего выполнять в парах. Это способствует воспитанию взаимной координации движений, значительно повышает интерес к занятиям. Следите за удобным и рациональным размещением занимающихся на площадке на достаточном расстоянии друг от друга. После того как одно упражнение будет освоено, переходите к изучению следующего, постоянно совершенствуя предыдущее.

#### Упражнения с малыми мячами

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками. То же, ловля одной рукой.
2. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. После удара мяча об пол поймать его:
  - а) двумя руками;
  - б) снизу правой (левой) рукой;
3. Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой, и наоборот.
4. Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу.
5. То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой.
6. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. Хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой.
7. То же, но хлопок после удара мяча об пол.
8. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.
9. Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча:
  - а) двумя руками; б) одной
10. То же, но вместо броска сильный удар мячом о пол
11. Учащиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2 - 3 м от стенки. Мяч в правой (левой), бросок из-за головы в стену и ловля двумя руками.
12. То же, но после отскока мяча от пола.
13. Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3 - 4 м из-за головы одной рукой и ловля двумя снизу. То же, но расстояние между партнерами увеличивается.



14. Бросок мяча в стену из-за головы с расстояния 4 - 6 м и ловля одной рукой после отскока.

15. То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться, повернуться кругом.

Факторы, влияющие на результат в метаниях

От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?

Во-первых, от начальной скорости вылета снаряда, которую ему задает спортсмен и которая зависит от пути приложения силы к снаряду и скорости прохождения этого пути. Чем больше путь активного воздействия спортсменом на снаряд и чем меньше понадобится времени для преодоления этого пути, тем выше начальная скорость вылета снаряда и выше результат.

Во-вторых, от угла вылета снаряда. Анализ кинограмм сильнейших метателей копья показывает, что оптимальным является угол в  $40^\circ$ . Чем дальше может метнуть снаряд спортсмен (а значит, создать снаряду высокую начальную скорость вылета), тем ближе к оптимальному должен быть угол вылета снаряда. В-третьих, на дальность полета влияет сопротивление воздушной среды, которое зависит от площади поперечного сечения снаряда, находящегося в полете. Например, если спортсмен может метнуть снаряд только на 30 м, а придает снаряду угол вылета, который необходим при броске на 90 м, то снаряд, выпущенный метателем и имеющий малую начальную скорость вылета, испытывает большое сопротивление воздуха. Снаряд, выпущенный под необходимым к горизонту углом, опирается на подъемные, более плотные слои воздуха под ним, что дает ему возможность планировать.

В-четвертых, от начальной точки вылета снаряда. При всех прочих равных возможностях лучший результат будет у того метателя, у которого наивысшая точка вылета снаряда.

Совершенствование техники

Основой совершенствования техники метания является координационный навык броскового движения в сочетании со скоростью разбега. Однако единого мнения, что является определяющим элементом техники метания, у специалистов и спортсменов нет. Финская школа метания считает, что главное - это умение быстро выполнить все движения и сочетать в финальном усилии поворотное-разгибательное движение правого бедра и хлестообразное движение руки с ритмом разбега.

Важно добавить в финальное усилие резкий выдох, который, по нашему мнению, многократно увеличит силу броска и скорость полета (как в восточных единоборствах в момент удара или броска). Большинство специалистов сходятся в одном: важен ритм и свобода в движениях.

Главным средством в совершенствовании техники метания предметов является повторное выполнение упражнения. Под упражнением в данном случае надо понимать как целостное выполнение движений при метании предметов и вспомогательных снарядов, так и комплекс специальных и имитационных упражнений, помогающих создать правильные мышечные ощущения. С этой целью рекомендуем выполнять имитационные упражнения со снарядами и без них. При этом на замахах делать вдох через нос, а на финальное усилие - выдох через рот, как в восточных единоборствах.

Специальные бросковые упражнения

1. Ноги на ширине плеч, мяч за головой. Бросок выполняется вперед-вверх в цель при пружинистой работе ног, разгибанием туловища и захлестом предплечьями и кистями.

2. То же из и.п. стоя в шаге.

3. Тот же бросок с постановкой левой ноги на грунт из и.п. стоя на слегка согнутой правой ноге, мяч за головой.

4. Метание тяжелых снарядов с трех шагов.

5. Стоя в шаге, в руках блин от штанги. Выполнить замах вправо-вниз-назад, занять положение натянутого лука.

6. Стоя в шаге, в правой руке гантель или предмет (весом 1-2 кг). Выполнить замах вперед-вниз-назад, обращая внимание на поворотное движение правого бедра влево.

7. Стоя в шаге, в правой руке ядро (предмет 1-2 кг). Выполнить замах и метнуть его в цель.

8. Метание тяжелых снарядов с трех шагов и с подбега.

9. Дыхательная гимнастика - диафрагмальное дыхание без задействования межреберных мышц.

### Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Начало обучения – октябрь

Окончание учебного периода – май

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	09	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Теоретическая беседа	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на спортивных площадках.	Спортивный зал	устный опрос / пед. наблюдение
2		16	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	Спортивный зал	устный опрос / пед. наблюдение
3		23	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с места.	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
4		30	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам. Игра «Челнок»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
5	октябрь	07	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с разбега.	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
6		14	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с разбега.	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
7		21	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подвижная игра «Тачки»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
8		28	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие

9	ноябрь	04	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
10		11	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Теоретическая беседа (просмотр фильма)	1	Двигательная культура. Просмотр видео-уроков на сайте gto.ru.	Спортивный зал	устный опрос
11		18	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развития быстроты.	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
12		25	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижная игра «Гуси-лебеди», упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
13	декабрь	01	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
14		08	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Челночный бег 3*10 м, бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
15		15	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
16		22	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
17	январь	13	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мяч среднему», «Зоркий глаз»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
18		20	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие

19		27	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
20	февраль	03	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
21		10	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
22		17	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры для развития мышц рук: «Бег на руках», «Мостик и кошка»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
23		24	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу»,	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
24	март	03	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие быстроты: «Падающая палка», «Смена кругов»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
25		10	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
26		17	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
27		24	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие выносливости: «Крепче круг» «Бой петухов»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
28		31	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: метание теннисного мяча весом 150г	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие

29	апрель	07	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Прыжок в длину с места, с разбега (см). Подвижные игры: «Парашютисты», «Охотники и утки»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
30		14	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
31		21	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: метание теннисного мяча весом 150г	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
32		28	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: метание теннисного мяча весом 150г	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
33	май	05	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры», «По наземной мишени»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
34		12	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
35		19	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры», «По наземной мишени»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие
36		26	13:40 – 14:20 14:40 – 15:20 (2-я группа)	Практическое занятие	1	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	Спортивный зал	пед.наблюдение / практическое занятие

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия с обучающимися проходят:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Перекладина гимнастическая пристенная
- Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка)
- Канат для лазания
- Барьер легкоатлетический
- Доска наклонная навесная
- Тренажёр навесной для пресса -доска для пресса с валиками для ног
- Тренажёр навесной для спины
- Мяч для метания
- Мяч набивной ( медицинабол) от 1 до 5 кг
- Скакалка гимнастическая
- Палочка эстафетная
- Секундомер
- Доска информационная
- Рулетка
- Мат гимнастический
- Стартовые колодки
- Гантели массивные виниловые

### **Методы и технологии**

Для реализации задач и содержания программы необходимо учитывать, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, физическим и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и педагогического подхода к методам их развития.

В основу разработки программы подготовки к сдаче норм ГТО положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

гендерный подход в обучении

дифференцированный подход

лично-ориентированная технология;

- соревновательно-игровая технология

Чёткая структура занятий имеет особое значение. Хорошо продуманная



последовательность видов работы, чередование лёгкого материала и трудного, напряжения и разрядки делают занятия продуктивными и действенными. На занятиях в зависимости от темы занятия используются следующие *формы* работы:

*показ* правильного выполнения упражнений;

*просмотр* разучиваемого движения; исполнения какого-либо профессионального спортсмена;

*устный анализ* услышанного (увиденного) способствует пониманию правильного или правильно исполненного движения;

*разучивание* по элементам; по частям; в целом виде; разучивание отдельных видов упражнений

*тренировочные занятия* - подготовка к соревнованиям, сдаче норм ГТО

Для освоения учащимися полного курса программы подготовки к сдаче норм ГТО используются следующие *методы*:

*словесные*: объяснение, новых терминов и понятий, рассказы выдающихся спортсменов и т.д.;

*наглядные*: демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудио иллюстраций, видео примеров;

*практические*: использование спортивных, дыхательных, двигательных упражнений и заданий;

*репродуктивный* метод: метод показа и подражания;

Система контроля результативности обучения

Формой оценки обучения воспитанника являются результаты тестирования, результаты соревнований и сдачи норм ГТО

*Формы и методы оценивания результатов*:

устный анализ физических заданий

- устный анализ самостоятельных занятий

- итоговая аттестация в форме сдачи норм ГТО – в конце года

Задачей диагностики является определение уровня физическогоразвития учеников в сфере спортивного совершенствования, готовности их к сдаче норм ГТО.

*Основным методом диагностики* является наблюдение за физическимразвитием детей в процессе их физкультурной деятельности

## План воспитательной работы

**Цели:** воспитание инициативной личности с активной жизненной позицией, с развитыми интеллектуальными способностями, творческим отношением к миру, чувством личной ответственности, способной к преобразовательной продуктивной деятельности, саморазвитию, ориентированной на сохранение ценностей общечеловеческой и национальной культуры.

### Задачи:

- реализовать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися;
- реализовать потенциал творческого объединения в воспитании обучающихся, поддерживать активное участие детских объединений в жизни учреждения, укрепление коллективных ценностей;
- формировать позитивный уклад жизни учреждения и положительный имидж и престиж образовательной организации;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- реализовать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках.
- формировать у детей и подростков нравственные ценности, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально приемлемую самореализацию, позитивную социализацию, противодействие возможному негативному влиянию среды;
- формировать духовно-нравственных качеств личности, делающие её способной противостоять негативным факторам современного общества и выстраивать свою жизнь на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Проведение мастер-классов	Мастер-класс	В течение года
2	Безопасность в сети Интернет	Лекция	Октябрь 2022
3	Неделя науки и техники	Круглый стол	Январь 2023
4	День открытых дверей	Экскурсия по школе	Март 2023
5	Прошлое, настоящее и будущее	Посещение музея	Май 2023

## **Планируемые результаты воспитательной работы:**

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация работы детей с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, даст детям возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- инициирование, мотивацию и поддержку участия детского объединения в общих ключевых делах, осуществление педагогического сопровождения и оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе;
- организацию и проведение совместных дел с обучающимися объединения, их родителей, позволяющие: вовлечь в них детей с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них;
- установить и упрочить доверительные отношения с обучающимися объединения, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе;
- мотивацию исполнения существующих и выработку совместно с обучающимися новых традиций и законов объединения, помогающих детям освоить нормы и правила общения.

## **Информационное обеспечение программы**

Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) К уроку.ru [www.k-uroku.ru](http://www.k-uroku.ru) Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

## **Список литературы**

### Нормативные правовые акты

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### Для педагога дополнительного образования:

Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012г.

### Для обучающихся и родителей:

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.