Программа внеурочной деятельности

**«Навстречу к ГТО»**

**Аннотация**

Сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение и ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта и туризма. Программа реализуется в группах учащихся 13-17 лет, возможно в разновозрастных.

Срок реализации программы –1 год.

*Разработанная программа**внеурочной деятельности*по содержанию является физкультурно - спортивной, по функциональному предназначению - досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной подготовки.

В нормативной части программы изложены условия для реализации программы, включают учебный план-график расчета учебных часов на период освоения с учетом условий МАОУ ЦО№47.

**Цель программы внеурочной деятельности:**

Развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся, приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой достижения ими всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Планируемые результаты:

* сформированнность осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* положительное отношение к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* принятие видов обязательных испытаний и испытаний по выбору комплекса ГТО;
* расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
* обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний комплекса ГТО;
* технически правильное выполнение тестовых упражнения комплекса ГТО;
* умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний комплекса ГТО;
* освоение правил безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами;
* коммуникативные качества и умения работать в команде.
* сформированность личностных качеств, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

**Критерий освоения программы**

Овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

**Технологии, методы и формы реализации программы**

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях.

Основными формами организации занятий являются:

* групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
* теоретические занятия;
* тестирование;
* самостоятельная подготовка.

Возможные дополнительные формы:

* летне-оздоровительные сборы;
* спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

Принципы организации внеурочной деятельности

В группу зачисляются учащиеся ЦО №47 13-17 лет, независимо от их способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Для зачисления необходима медицинская справка о состоянии здоровья ученика, выданная лечебным учреждением по месту жительства, либо медицинским работником МАОУ ЦО №47 на основании ежегодного медицинского обследования.

Учебные группы, по возможности, формируются по возрастным категориям, в соответствии с возрастными ступенями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», но возможно и формирование межвозрастных групп.

Годовой объем часов занятий определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 34 учебных недели, а также на 3 недели в период их активного отдыха в каникулярное время.

Программа составлена из расчета 2 часа в неделю: из них 1 час на общефизическую подготовку, 1 час на техническую подготовку по видам спорта и на игровую деятельность.

Формы контроля и подведение итогов реализации программы.

В течение года в МАОУ ЦО №47 проводится три вида контроля:

* стартовый;
* промежуточный;
* итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного анализа физической подготовленности и навыков учащихся группы и определения перспектив каждого ученика с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП. (Приложение №1).

*Промежуточный* контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики учащихся и коррекции деятельности для улучшения физических показателей. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

*Итоговый* контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: теоретический опрос - июнь, выполнение нормативов по ГТО - по графику Центра тестирования.

Содержание программы

Процесс подготовки делится на теоретическую, общефизическую, развитие прикладных навыков, подвижные игры. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей - развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Теоретическая подготовка – 10-12 часов

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

**Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

Комплекс ГТО.

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Гигиенические знания и навыки

Гигиена. Режим и питание. Использование естественных сил природы: солнце, воздух и вода для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль обучающегося. Значение и содержание самоконтроля при занятиях различными видами физической культуры и спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Основы техники плавания и методики тренировки.

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Популярность лыжных гонок в России. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно - тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение лыжных мазей. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Классификация классических лыжных ходов.

История развития легкой атлетики*.* Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Уровень спортивных результатов тех лет. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль пульса во время тренировочного занятия.

Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Меры безопасности.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Правила разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Общефизическая подготовка – 22-24 часа

**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. Выполнения общеразвивающие 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 па 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). Туристические походы.

Специальная физическая подготовка – 34 часа

**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, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

**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 - 2 - км. Бег по переменной местности на время 10-15-20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1:2:3 км на время 5-I0-I5 минут.

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

Техническая подготовка по видам спорта

**Плавание**

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками и т.д.; передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками; погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой; дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдох-выдох на поверхности воды, вдох кролем на груди; о положения о разминками положения рук, в сочетании с дыханием, с гребковыми движениями рук.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль»: 1)плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук; 2)плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками; 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «брасс»: 1)плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках;

2)плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3)плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплывание дистанций 25, 50м произвольным способом с уменьшающим интервалом отдыха.

Туризм

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Вязание узлов. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Лыжные гонки

Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжным ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

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 2X10—15 м, 3X5 м, ЗХЮ м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, ЗХЮ м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Б*ег 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,200м,400м, 1000м.Бег на 2км,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) хлёстким 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 – в рамках разминочных заданий

**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 воробьи», «Перестрелка», «Рэгби», «снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Весёлые старты».

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

**Подвижные игры на воде**: «Кто дальше проскользит» (скольжение - на груди и на спине), «Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Кто быстрее» (плавание кролем на груди с доской в руках и без доски), «Кто дальше проплывёт» (проплыть любым способом наибольшее расстояние), эстафетное плавание (желательно поперёк бассейна) — 12—15 м.

**Игры в зимний период*: «***Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов»,

«Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

**Спортивные игры:** Баскетбол, Бадбинтон, Мини-футбол

Примерное тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Часов | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | ∑ |
| Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Обще-физическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 23 |
| Техническая подготовка по видам спорта |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 11 |

Материально – технические условия.

Для полноценной работы по программе комплекса ГТО в МАОУ ЦО №47 имеются:

* спортивный зал;
* пришкольный стадион (пришкольную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;
* спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гранаты 500 и 700 г; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные; перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры; нагрудные номера; туристские палатки; рюкзаки туристские; коврики туристские; компасы.
* Бассейн.

Инвентарь для плавания и лыжный инвентарь обеспечиваются за счет учащихся.

Список литературы

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015.
3. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
5. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. 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. 70 с.

**7**. ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.

**8**. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007.

**9.** Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

**16.** Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

**17.** Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.

Интернет –ресурс:

1. [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)

Приложение №1

**Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке**

***Физическая подготовка.***

* 1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

1. *Челчночный бег 3x10м.* На расстоянии 10м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*3.Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. И.П. -* упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в И.П.

*5.Бег 1000м.* Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

1. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ**

**ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОФП ЗА …..УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **/**  **№** | **Ф.И** | **Год рождения,** | **ОФП** | | | | | |
| Прыж.и в длину с места | Бег 30м. | Бег 30(3х10) с. | Метание набивного мяча (м.) | Бег 1000м | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Средний балл группы:**

Учитель: / / Медицинский работник: / /.

Приложение №2

**Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических**

**упражнений.**

**В спортивном зале:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом учителю.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Учитель должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Учитель должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Учитель выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Во время учебно–тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идёт игра.
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идёт игра, не разрешается выбегать на поле, всячески мешать играющим.

8 . На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях

**здоровьях и спорта:**

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований.
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.
5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой-либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора\судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

**Техника безопасности при занятиях на стадионе и в манеже.**

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

* + техника безопасности при беге:

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами учителя и чётко их выполнять;
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;
4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.
   * техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды:
5. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;
6. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;
7. При прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны;
8. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;
9. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

Техника безопасности при занятиях на воде в бассейне

К занятиям в бассейне допускаются:

* + Дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
  + прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся.

Опасными факторами в бассейне являются:

* + **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
  + **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).
* Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
* Занимающимся запрещается без разрешения учителя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.
* Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.
* Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

Изучить содержание настоящей инструкции.

* + - С разрешения учителя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
    - Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма). Надеть купальный костюм и шапочку.
    - Осторожно войти в помещение бассейна.
    - С разрешения учителя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.
    - Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

Требования безопасности во время занятий:

Во время занятий занимающийся обязан:

* + соблюдать настоящую инструкцию;
  + неукоснительно выполнять все указания учителя, проводящего занятия;
  + при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
  + выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения учителя, проводящего занятия;
  + использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством учителя, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

* + выполнять любые действия без разрешения учителя, проводящего занятия;
  + хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
  + «топить» друг друга;
  + снимать шапочку для плавания;
  + бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
  + прыгать в воду с бортиков и лестниц;
  + висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
  + нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера- преподавателя, проводящего занятия.
  + вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения учителя, проводящего занятия.