

МУ ДО ТИСУЛЬСКАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Согласовано
на заседании педагогического совета
протокол № 4 от 29.06.2020

Утверждено:
Директор МУ ДО ДЮСШ
Тисульская Майер
приказ № 10 от 08.06.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Крошка ГТОшка»
(стартовый уровень)
Возраст воспитанников: от 5 до 7 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик:
Методист МУ ДО Тисульской ДЮСШ
Орлова Н.М.

пгт. Тисуль

2020 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Крошка ГТОшка» разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).
- Устав МУ ДО Тисульской ДЮСШ;
- Положение о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах, реализуемых в МУ ДО Тисульской ДЮСШ

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.14г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), с Постановлением правительства Российской Федерации от 06.08.2018 г. №231 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне(ГТО)», с Распоряжением Губернатора Кемеровской области от 06.08.2014 № 55-рг «О внедрении в Кемеровской области Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) внесены изменения и дополнения на 2019 и последующие годы по реализации мероприятий комплекса ГТО.

Актуальность программы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития.

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание под редакцией В.И. Ляха (доктора педагогических наук), Москва, «Просвещение», 2008 год.

Отличительные особенности данной программы в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

Педагогическая целесообразность - Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Программа «Готов к труду и обороне» для воспитанников 5-7 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения

нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Направленность программы – данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель – создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи:

Предметные:

- обучить технике выполнения упражнений, входящих в ВФСК ГТО;
- ознакомить с историей развития спорта в России и в мире;
- дать понятие о здоровом образе жизни, как одной из ценностей современного человека;

Личностные:

- воспитать потребность в совершенствовании своего тела средствами физической культуры;
- приобщить к пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков;
- привить стойкий интерес к занятиям спортом.

Метапредметные:

- развивать основные физические качества (уровень общефизической подготовленности: быстроты, гибкости, выносливости, силы, ловкости и др.)
- развивать выдержку, силу воли, дисциплинированность;
- развивать коммуникативные навыки через участие в общественно спортивной деятельности

Планируемые результаты: выполнение нормативов обучающимися на знак ГТО, 60% группы - выполнение норм ВФСК ГТО (знаки – золото, серебро, бронза).

Участие обучающихся в социальных акциях по пропаганде ЗОЖ

Участие в трудовых делах по подготовке к спортивным мероприятиям (подготовка инвентаря, уборка площадки)

Обучающиеся будут знать:

- правила (технику) выполнения двигательных действий;
- факты истории развития физической культуры;
- основы ЗОЖ, влияние дозированных физических нагрузок на организм человека

будут уметь:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Объем и срок освоения программы: один год обучения.

Режим организации занятий: 4 раза в неделю по 1 часу; 144 часа в год.

Формы обучения по программе: очная.

Уровень программы: стартовый

Организация образовательного процесса: в программу принимаются дети в возрасте 5-7 лет, проявляющие интерес к занятиям, допущенные врачом к занятиям физической культурой

Состав группы постоянный.

Количество обучающихся в группах: 7-11 человек;

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая, практическое занятие.

Возраст обучающихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
5-7 лет	4	4	144

Учебный план

№	Название раздела программы	Количество часов			Формы контроля
		всего часов	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Врачебный контроль,
2.	Бег на 30 м или Челночный бег 3x10 м.	20	6	14	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
3.	Смешанное передвижение на 1000 м	20	6	14	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
4.	Прыжок в длину с места (м)	20	6	14	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО

	(см)				
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (кол-во попаданий)	20	6	14	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО, врачебный контроль
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	20	4	16	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	12	2	10	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
8.	Бег на лыжах , 1 км (мин,с)	20	6	14	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
9.	Контрольные испытания	8	0	8	Врачебный контроль
	Итого часов:	144	40	104	

Содержание занятий

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа).

Вводное занятие (2 ч.) Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятия образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (140 часов).

Бег на 30 метров (20ч.). Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 30 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 метров).

Смешанное передвижение на 1000 м (20 ч). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. – бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) (20 ч.). Перемещение с помощью рук лежа на

гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног. Вис лежа на низкой перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лежа хватом снизу; хватом сверху.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?», «Перетяжки».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье (12 ч.). Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками. Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так..», «Кто ниже наклонится».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (20 ч.). Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (кол-во попаданий) (20ч.). Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

Бег на лыжах 1 км (мин,с) (20 ч.). Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок.

Раздел 3. Контрольные испытания (8 часов).

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изученными разделами тематического планирования

Учебные соревнования проводятся для проверки двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для выполнения нормативов ГТО.

Оценка результатов обучения

Тесты комплекса ГТО разбиты по возрастным группам. Для зачета в 1 возрастной степени необходимо выполнить 7 тестов, включая 4 обязательных.

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из	21	24	35	18	21	30

	положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <***>	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***>		6	6	7	6	6	7

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 30 м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 1000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участвуют 5-7 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м). Метание выполняется с места . Каждому участнику дается 5 попыток, засчитывается количество попаданий.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
8. Лыжные гонки 1км. Проводится на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма	Количество часов	Форма контроля	Примечание
сен		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	инструктаж	2	Врачебный контроль	
сен		Занятие образовательно-познавательной направленности	лекция	2		
сен		Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7	объяснение, инструктаж	1		
сен		Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м	тренировка	2		
окт		Старт из исходных положений.	тренировка	4		
окт		Старт из исходных положений.	тренировка	4		
окт		Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов.	объяснение	1		
окт		Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов.	тренировка	2		
окт		Бег на результат (30 м)	объяснение	1		
окт		Бег на результат (30 м)	тренировка	4	Выполнение нормативов	
окт		Повторный бег на 200 м	объяснение, инструктаж	1		
окт		Повторный бег на 200 м	тренировка	2		
окт		Повторный бег на 200 м	тренировка	2		
нояб		Повторный бег на 100 м с уменьшением интервалов отдыха.	объяснение	1		
нояб		Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха.	тренировка	2		
нояб		Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха.	тренировка	2		
нояб		Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции.	объяснение	1		

нояб		Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции.	тренировка	4		
нояб		Прыжок в длину с места (см)	объяснение, инструктаж	1		
дек		Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге.	тренировка	2		
дек		Пряжки в длину	объяснение	2		
дек		Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки	тренировка	2		
дек		Прыжки на обеих ногах (в приседе) с	тренировка	2		

дек		Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15 – 20 м.	тренировка	4		
дек		Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.	объяснение	1		
янв		Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки	тренировка	2	Выполнение нормативов	
янв		Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.	объяснение, инструктаж	1		
янв		Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время).	тренировка	2		
янв		Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.	объяснение	1		
янв		Вис на перекладине (5 с и более) на	тренировка	2		

		согнутых под разными углами руках.				
янв		Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	тренировка	4		
фев		Подтягивание в быстром темпе.	тренировка	2	Выполнение нормативов	
фев		Правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	объяснение, инструктаж	1		
фев		Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	тренировка	4	Врачебный контроль	
фев		Построение на лыжах. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	тренировка	4		
фев		Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	тренировка	4		
фев		Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	объяснение	1	Соревнования, посвященные дню защитника Отечества	
фев		Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.	тренировка	4		

		Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км				
фев		Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах	объяснение	1		
март		Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах	тренировка	2		
март		Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах	объяснение	1		
март		Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах	тренировка	4		
март		Построение на лыжах. Спуск в высокой стойке.	объяснение	4		

		Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах				
март		Построение на лыжах. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах	тренировка	4	Выполнение нормативов	
март		Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	объяснение, инструктаж	1		
март		Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	тренировка	4		
апр		Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.	тренировка	4		
апр		Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руки	объяснение	1		
апр		Ходьба с наклонами вперед и касанием	тренировка	4		

		пола руки				
апр		Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки	тренировка	4	Выполнение нормативов	
апр		Броски мяча (снаряда) в землю (перед собой) хлётким движением кисти.	объяснение, инструктаж	1		
апр		Броски мяча (снаряда) в землю (перед собой) хлётким движением кисти.	тренировка	2		
апр		Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска.	тренировка	2	Участие в региональном фестивале ГТО	
апр		Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге.	тренировка	2		
май		Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад»).	объяснение	1		
май		То же с предварительного подхода до контрольной отметки.	тренировка	2		
май		Имитация разбега в ходьбе.	объяснение	1	Соревнования, посвященные дню Победы в ВОВ	
май		Бег с мячом в руке (над плечом).	тренировка	2		
май		Метание мяча на заданное расстояние	объяснение	1		

		и на результат с соблюдением правил соревнований.				
май		Метание на дальность мячей, различных на весу.	тренировка	2		
май		Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.	тренировка	2	Выполнение нормативов	
май		Контрольные испытания		4	Зачёт по выполнению норм ВФСК	
май		Контрольные испытания	Зачёт по выполнению норм ВФСК	4	Зачёт по выполнению норм ВФСК	
				144		

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ

Спортивный инвентарь:

перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки;

гимнастические маты-10 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 5 штук;

гимнастическая стенка – 2 пролета.

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).
4. Устав МУ ДО Тисульской ДЮСШ;
5. Положение о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах, реализуемых в МУ ДО Тисульской ДЮСШ
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 06.08.2018 г. №231 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне(ГТО) , .
7. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.14г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
8. Распоряжение Губернатора Кемеровской области от 06.08.2014 № 55-рг «О внедрении в Кемеровской области Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) внесены изменения и дополнения на 2019 и последующие годы по реализации мероприятий комплекса ГТО.

Список литературы для педагога

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
2. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх.- М.: Терра-спорт,2000. - 65
3. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. - М.: Акт, -1998.-87
4. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду/ Л.И. Пензулаева. - М.: Мозаика-СИНТЕЗ, 2010. –14
5. Подольская, Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет / Е.И. Подольская //Волгоград: Учитель. - 2014. -23
6. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова.- М.: Мозаика – СИНТЕЗ, 2009. - 13
7. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание под редакцией В.И. Ляха (доктора педагогических наук), Москва, «Просвещение», 2008 год.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

Список литературы для родителей и детей

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
2. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.
3. www.gto.ru портал ВФСК ГТО