



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 380
Красносельского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Решение от 30.08.2018

протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 223-п от 30.08.2018

Директор ГБОУ СОШ №380

 О.Н. Агунович



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДГОТОВКА К ГТО С ЭЛЕМЕНТАМИ Л/А»

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Левцов Антон Николаевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

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

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» также направлены на общефизическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов по сути того же доработанного комплекса ГТО.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность:

Физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы дополнительного образования детей «Готов к труду и обороне».

Отличительные особенности программы:

Данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Адресат программы:

«Подготовка ГТО с элементами Л/А»: данная программа адресована подросткам 13-17 лет (учащихся 8-11 классов). Тех учащихся, которые хотят расширенно и более углубленно повышать свой уровень готовности к защите отечества, приемы, варианты техники исполнения, а так же увеличение стремления к получения знака отличия ВФСК «ГТО»

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся по 2 академических часа, количество часов в неделю - 4 часа, 144 часа в год - первый год обучения. Второй год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа, количество часов в неделю 4 часа, 144 часа в год.

Продолжительность 2-х лет обучения - 288 часов.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определенно исходя из содержания федеральной программы «Готов к Труду и Обороне» (ГТО).

Цели задачи программы:

Цель программы - формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки, сохранение и укрепление здоровья. Подготовка обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО.

Цель Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса - «Готов к труду и обороне» ГТО» повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детского-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличением количества занимающихся.

Принципы внедрения ВФСК ГТО - добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Нормативно-правовой и документальной базой образовательной программы являются:

- Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540);
- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения; При выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Утверждены приказом Министра России от «8» июля 2014 г. № 575);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, (Утвержден приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413)

Задачи:**Воспитательные:**

На каждом этапе «учебно- тренировочного» процесса обязательно решаются образовательные и оздоровительные задачи.

Основными задачами «учебно-тренировочного» процесса по ГТО «Готов к труду и обороне» и реализуется через спортивно –оздоровительное направление.

Воспитание занимающихся в духе преданности делу и сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением (школьниками);

Укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармоничного развития;

Овладение специальными навыками, умения и знания и их последующее совершенствование;

Достижение спортивного разряда и степени комплекса ГТО, и дальнейшее повышение спортивной квалификации;

Воспитание необходимых интеллектуальных и моральных-волевых качеств.

Решение этих задач осуществляется с помощью рационально-организованной методики проведения занятий и соревнований;

Большой объем нагрузки тренировок и соревнований иногда оказывается недоступным для юного спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в учебных заведениях, а также иногда и обоих показателей.

Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах занимающихся, но и в значительной мере могут осложниться его будущее.

Вот почему так «важное значение» целенаправленной и систематической воспитательной работы в ГБОУ СОШ № 380, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения и на дальнейший путь подростка. Формы воспитательной работы, используемые в ГБОУ СОШ № 380.

Трудовое воспитание-организация самообслуживания;

Нравственное воспитание-беседы на этические и спортивно-этические темы, диспуты, конференции, встречи и т.д.

Помимо этого проводится культурно-массовая работа, индивидуальная работа, поддерживается связь с родителями.

Воспитательной работе необходимо рационально сочетать массовые формы работы к командах с индивидуальной работой.

Оптимальный срок проведения массовых мероприятий - один раз 3-4 месяца.

В основе воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности подростка. Использование специальных методов педагогики, психологии и социологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед.

Обучающие:

- Обучение учащихся по технике безопасности на занятиях
- Обучение учащихся правилам поведения на занятиях
- Обучение учащихся физическим упражнениям
- Обучение учащихся правильному выполнению упражнений
- Обучение учащихся технике выполнения упражнений
- Обучение учащихся развитию скоростно-силовой выносливости
- Обучение учащихся кроссовой подготовке (скоростным возможностям)
- Обучение учащихся прикладным навыкам (гибкость)
- Обучение учащихся прыжкам в длину с места
- Обучение учащихся по лыжной подготовке

- Обучение учащихся прыжкам в длину с разбега
- Ознакомление основы истории развитие Физической и спорта
- Ознакомление с Всероссийским физкультурно–спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Ознакомление сведения о строении и функциях организма человека.
- Ознакомление влияние физических упражнений на организм занимающихся
- Ознакомление влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и Физической работоспособности
- Ознакомление о гигиене во время физической культурой
- Ознакомление основными методами контроля Физического состояния при занятиях различными Физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта

Развивающие:

- Развитие навыков скоростно-силовой выносливости ;
- Развитие навыков технике выполнение упражнений;
- Развитие навыков кроссовой подготовке (скоростным возможностями);
- Развитие навыков прыжкам в длину с места
- Развитие навыков прыжкам в длину с разбега
- Развитие прикладным навыкам (гибкость);
- Умение выполнять текущие и контрольные испытательные, переводные экзамены сдачи норм ГТО. «Готов к труду и обороне»

Условия реализации программы:

Условия набора:

В группу первого года обучения набирается в количестве 15 человек. В группу могут записаться не только учащиеся школы, но и все желающие в возрасте от 14 до 17 лет, имеющие основную группу здоровья, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом. В группу второго года обучения учащиеся переходят, пройдя курс первого года обучения. Количество человек в группе составляет - 12 человек. Также в группу могут входить все желающие, которые успешно прошли тестирование по программе первого года обучения и имеют личные достижения по сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формы проведения занятий:

Объяснение, практическое занятие

Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.

Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка.

Объяснение, практическое занятие

Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.

Контрольные тесты и упражнения.

Мониторинг.

Техническая подготовка.

Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.

Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.

Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.

Тактическая подготовка.

Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.

Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала.
Посещение и последующее обсуждение соревнований.
Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.
Лекция, беседа, посещение соревнований.
Рассказ, просмотр аудио и видео материалов.
Опрос уч-ся, тестирование.
Контроль умений и навыков.
Соревнования (школьные, районные, областные), Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП.
Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.
Обсуждение результатов соревнований.
Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Материально- техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал
2. Уличная площадка.
3. Тренажёрный зал.
4. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
5. Хорошо оборудованный школьный стадион.
6. Мячи для метания
7. Скамейки, маты, набивные мячи
8. Секундомер, мел, рулетка, свисток, турник навесной
9. Гимнастическая скамья

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

*обучение основам базовых видов двигательных действий;

*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«ПОДГОТОВКА К ГТО С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ»
1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Знакомство с материалом и спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности во время занятий при работе спорт инвентарем, Вводный инструктаж «Готов к труду и обороне» в жизни человека -20 часов-	20	-	20	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
2	Упражнения на развитие силы – 18 часов-	1,5	16,5	18	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
3	Кроссовая подготовка (Скоростные возможности). – 22 часов-	3	19	22	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
4	Упражнения прикладные навыки. (Гибкость). – 16 часов-	2	14	16	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
5	Упражнения по легкой атлетике. (метание) – 18 часов-	1	17	18	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
6	ОФП Прыжки в длину с места – 12 часов-	0,5	11,5	12	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
7	Упражнения по лыжной подготовке – 12 часов-	1,5	10,5	12	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
	ОФП Прыжки в длину с разбега (см) – 8 часов-	0,5	7,5	8	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
8	Текущие и контрольные	-	14	14	Вводная занятия

	испытания, переводные экзамены сдача норм ГТО «Готов к труду и обороне» – 14 часов-				беседа по технике безопасности во время сдачи по ГТО
9	Заключительное занятие. Обзор работы за год.	-	4	4	Подведения итогов за учебный год награждения победителей соревнований.
Итого:		30	114	144	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«ПОДГОТОВКА К ГТО С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ»
2 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Знакомство с материалом и спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности во время занятий при работе спорт инвентарем, Вводный инструктаж «Готов к труду и обороне» в жизни человека -20 часов-	20	-	20	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
2	Закрепление и совершенствование Упражнений на развитие силы – 18 часов-	1,5	16,5	18	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
3	Закрепление и совершенствование Кроссовая подготовка (Скоростные возможности). – 22 часов-	3	19	22	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
4	Закрепление и совершенствование прикладным навыкам. (Гибкость). – 16 часов-	2	14	16	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
5	Закрепление и совершенствование по легкой атлетике. (метание) – 18 часов-	1	17	18	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
6	Закрепление и совершенствование ОФП Прыжкам в длину с места – 12 часов-	0,5	11,5	12	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
7	Закрепление и совершенствование по лыжной подготовке – 12 часов-	1,5	10,5	12	Вводная занятия беседа по технике безопасности

					во время тренировки по ГТО
	Закрепление и совершенствование ОФП Прыжкам в длину с разбега (см) – 8 часов-	0,5	7,5	8	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
8	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены сдача норм ГТО «Готов к труду и обороне» – 14 часов-	-	14	14	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время сдачи по ГТО
9	Заключительное занятие. Обзор работы за год.	-	4	4	Подведения итогов за учебный год награждения победителей соревнований.
Итого:		30	114	144	

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо достаточно хорошо подготовиться в течение 9 месяцев выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Для этого в течение 9 месяцев проводятся занятия по подготовке к тестированию. В группу занимающихся входит лишь дети с основной группой здоровья, прошедших медицинский осмотр и допущенных врачом, тестирование лучше проводить в учебном году.

Тестирование необходимо начать с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Для подготовки к выполнению каждого вида испытание (теста) участники выполняют Физические упражнения (разминку) под руководством специалиста в области Физической культуры и спорта или самостоятельно.

Последовательность проведения тестирования по видам испытаний (тестов) заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов, установленных государственными требованиями.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования Физической подготовленности детей.

1. Бег на 30, 60, 100м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.
3. Тестирование в силовых упражнениях: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей из совета Центров спорта или физруков школы: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу, рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

Бег на 1000, 1500, 200, 3000 метров организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

Тестирование умение плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и записывается в протокол.

В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению бега на лыжах.

Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Физические качества, техника безопасности на занятиях

1. Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до

максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.
- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.
- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровое берегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в само захват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств

5.Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО:

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя физической культуры или инструктора по физической культуры или самостоятельно. Одежда и обувь участников-спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранение здоровья участников.

Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 метров прочерчиваются 2 параллельные линии=»Старт» и «Финиш»

Участники не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) участник бежит

до финишной линии, касается линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиша».

Участники стартуют по 2 человека.

Бег на 30, 60, 100 метров.

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 человека.

Бег на 1; 1,5; 2; № км. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега-20 человек.

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее-ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для I-III ступеней -90 см. Высота грифа перекладины для участников IV -V -110 см.

Для того чтобы занять ИП, участники подходят к перекладине, берется за гриф хватом сверху приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксирован на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем отпускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствия фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

Рывок гири.

Для тестирования используется гиря массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м.

Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено.

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) поставка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки.

- 1) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

- 2) Отсутствие фиксации на 0,5 сек ИП;
- 3) Разновременное разгибание рук.

Поднимание туловище из положения лежа на спине.

Поднимание туловище из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье:

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком-ниже-знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Метание теннисного мяча в цель.

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Участнику предоставляется право выполнять пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700г) 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.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Плавание на 10, 15, 25, 50 метров.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочек, бортика или из воды. Способ плавания произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка.

Запрещено.

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

Бег на лыжах на 1,2,3,5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

Кросс по пересеченной местности на 1,2,3,5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса на любом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия:

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия.

Выстрелов-3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу-10 мин. Время на подготовку-3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III степени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III степени), 10 м по мишени № 8.

Туристический поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников IV-V степеней-10 км. В походе проверяются туристические знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Основные результаты реализации программы оцениваются.

-в количестве учащихся, принявших участие в сдаче норм ГТО, результатах сдачи контрольных тестов ГТО и в рамках мониторинговых исследований;

-результаты сдачи контрольных тестов ВФСК ГТО;

-ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих их людей;

-первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;

-первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

-элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении собственного здоровья.

-знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения учителей в тесном сотрудничестве с семьей ученика.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо достаточно хорошо подготовиться в течение 9 месяцев выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Для этого в течение 9 месяцев проводятся занятия по подготовке к тестированию. В группу занимающихся входит лишь дети с основной группой здоровья, прошедших медицинский осмотр и допущенных врачом, тестирование лучше проводить в учебном году.

Тестирование необходимо начать с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Для подготовки к выполнению каждого вида испытание (теста) участники выполняют Физические упражнения (разминку) под руководством специалиста в области Физической культуры и спорта или самостоятельно.

Последовательность проведения тестирования по видам испытаний (тестов) заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов, установленных государственными требованиями.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования Физической подготовленности детей.

1. Бег на 30, 60, 100м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.
2. Прижок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.
3. Тестирование в силовых упражнениях: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей из совета Центров спорта или физруков школы: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу, рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

Бег на 1000, 1500, 200, 3000 метров организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

Тестирование умение плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и записывается в протокол.

В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению бега на лыжах.

Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Основы знаний.

Вводное занятие.

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

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Разминка и её 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.

Бег на 60 м. Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд 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 партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

Бег на 1 км. Повторный бег на **100 м** (время пробегания дистанции **32—36 с**). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег **200 м** — ходьба **100 м** — бег **200 м**; бег **400 м** — ходьба **200 м** — бег **400 м** и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью **4 мин** (ЧСС **150—160** уд./мин).

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

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый 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 лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа х нагом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии **190, 210, 250** см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г на дальность. 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, трёх шагов.

Бег на лыжах. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двух-шажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50—80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Плавание. Техника безопасности: закрепление правил поведения в бассейне и на воде. Погружение с головой под воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Задержка дыхания под водой и выдохи в воду. Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звёздочка», скольжение на груди, руки вперед, скольжение на спине, руки вдоль туловища. Плавание способом «кроль на груди»: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску; на бортик бассейна.

Упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине»

- 1) скольжение на спине;
- 2) скольжение с последующим движением ног;
- 3) то же с движением рук;
- 4) плавание с помощью только ног;
- 5) то же с помощью только рук;
- 6) проплывание отрезков в полной координации;
- 7) старт из воды.

Упражнения для освоения техники плавания способом «брасс на груди»:

- 1) движения ногами на суше, затем на воде, взявшись руками за бортик бассейна;
- 2) плавание с помощью движений ногами брассом на груди, руки вперёд, с плавательной доской в руках;

- 3) гребковые движения рук на суше;
- 4) плавание брассом на груди при помощи работы рук;
- 5) плавание брассом на груди с полной координацией движений с произвольным дыханием (вдох и выдох выполняются над водой).

Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом.

Игры на воде: «Скользкие стрелы», «Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Гонка катеров» (плавание на скорость с доской в руках) 25 м, «Туда — кролем, обратно — брассом». Эстафетное плавание 25 м.

Раздел 3. Спортивные мероприятия.

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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

Предполагаемые результаты реализации программы

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

Рекомендации по созданию ресурсов реализации программы

Для реализации программы физкультурно-спортивной направленности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, кадровый, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс.

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;

- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- стрелковый (пневматический) или электронный лазерный тир или место, оборудованное для стрельбы из пневматической винтовки;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;
- автоматический тонометр.

Кадровый ресурс:

- педагог, реализующий программу, является компетентным в вопросах физического воспитания школьников;
- уровень квалификации педагога соответствует задаче достижения планируемых результатов.

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;
- качественные характеристики школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО:

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя физической культуры или инструктора по физической культуры или самостоятельно. Одежда и обувь участников-спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранение здоровья участников.

Оценочные и методические материалы.

I-II СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (мальчики и девочки 1 - 4 классов, Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3 ч 10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешенное передвижение (1 к)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.0	9.15	9.0	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	6	7	6	6	7

*Для бесснежных районов страны.

Рекомендации к недельному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной в процессе учебного года	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	Или на 2 км	Без учета времени					
	Или кросс 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ГТО		6	6	7	6	6	7

*Для бесснежных районов страны.

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной в процессе учебного года	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Рекомендации к недельному режиму (не менее 8 часов)

Формы выявления и фиксации результатов.

№	Темы занятий	Описание примерного содержания занятий
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1,2ступень - бег 60м (с)
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	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.
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.

15	Метание в полной координации на дальность.	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
16	Сдача контрольного норматива.	Метание мяча 150г на результат
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
18	Работа попеременным ходом с палками	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	Прохождение дистанции в полной координации
20	Работа рук и ног коньковым ходом	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2 ступень – 3км на время или 5км без учета времени.
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, 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 по снегу, по песку, с отягощениями
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
27	Прыжок в длину с места на результат.	1 и 2 ступень – прыжки с места на результат.
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	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.
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	.Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
34	Контрольные нормативы по ГТО.	Сдача контрольных нормативов.

Литература.

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
6. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
7. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
8. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982
9. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
10. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
11. Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
12. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
13. Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
14. Богатилов В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979
15. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
16. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
17. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978
18. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
19. Сметанин Е.К.: Спорт - помощник хлебороба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
20. Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977
21. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976
22. Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975
23. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1974