

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ИМ.Г.К. НЕСТЕРЕНКО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ:
Решение педагогического совета протокол №1
от 30.08.21г
Председатель педагогического совета:
Сокол И.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Сдаём ГТО»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория 14-15 лет

Вид программы модифицированная

Автор составитель:
Пеньевской Даниил Евгеньевич

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Отличительные особенности программы
3. Условия реализации программы
4. Методическое обеспечение программы
5. Ожидаемые результаты
6. Формы подведения итогов реализации программы
7. Учебно-тематический план
8. Календарно-тематический план
9. Система контроля результативности
10. Литература

1. 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 и уровень освоения Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче норм ГТО» относится к **физкультурно-спортивной направленности**. Уровень освоения программы **общекультурный**.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего био-двигательного 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.

Цель реализации программы: Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

2. Отличительные особенности программы

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

Ребенок способен, выполнять упражнения согласно возрастной ступени при правильной подготовки физических качеств согласно программы кружка. Упражнения могут происходить в игровом формате, после чего переходим к конкретике и критерия оценивания. Игра создает прекрасные естественные условия для овладения программы, она помогает усвоению и повышению результативности.

Также особенностью данной программы является то, что есть четкие критерии выполнения норм, которые нужно выполнять только согласно положению, это затрудняет обучению особенно в возрасте от 12 лет, так как приходится переучивать выполнять нормы.

3. Условия реализации программы

Форма занятий - групповая, возможна работа по подгруппам и индивидуально. Количество детей в группе от 4 до 12 человек, что дает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. Возраст обучающихся -7-16 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность 45 мин.

Методика проведения занятий предусматривает теоретическую подачу материала (словесные методы) с демонстрацией визуального ряда на интерактивной доске, а также практическую деятельность, являющуюся основой, необходимой для закрепления информации в виде выполнения норм согласно критериям сдачи норм «ГТО» (правильность

выполнения упражнений, качество и результат.

Каждое занятие сопровождается физкультминутками и перерывами (т.е. используются здоровье-сберегающие технологии). Кроме того, на каждом занятии особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни учащихся.

Для реализации данной программы может быть использовано:

1. спортивный зал;
2. гимнастический дворик;
3. тренажёрный зал;
4. мячи для метания;
5. скамейки, маты, набивные мячи.

Программа рассчитана на 1 год - 72 часа.

4. Методическое обеспечение программы

Для организации продуктивной деятельности на занятиях кружка широко используются:

Основной учебно-методический комплекс Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Он включает в себя:

Нормативы согласно возрастной ступени,

- рабочую тетрадь;
- критерии оценивания;
- медицинский допуск к занятиям;
- видео фильмы.

5. Ожидаемые результаты

Учащийся будет знать:

- что такое комплекс ГТО;
- понятие «Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов

комплекса ГТО»

Уметь:

- владеть техникой бега на 100 м
- прыгать в длину с разбега и в длину с места
- стрелять из пневматической винтовки
- подтягиваться, отжиматься
- бегать на 2 и на 3 км
- метать мяч

Использовать:

приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

6. Формы контроля и система оценивания знаний.

1. Игровое тестирование
2. Диалоги по изученным нормативам - практикуются практически каждое занятие.
3. Выполнение нормативов (согласно положению)

7. Учебно-тематический план проведения занятий

№	Тематика занятий	Количество теоретических часов	Количество практических часов	Всего часов
1	Техника безопасности на занятиях по подготовке к сдаче норм ГТО. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1		2
2	Всероссийский комплекс «ГТО». Общие понятия, регистрация на сайте. Нормативы по ступеням-изучение	1		4
3	Бег 30, 60, 100 метров в зависимости от ступени.		6	6
4	Бег на выносливость 1000,2000,3000 метров в зависимости от пола и ступени.		6	6
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине.		6	6
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.		6	6
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		6	6
8	Наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.		6	6
9	Челночный бег 3*10		4	4
10	Прыжок в длину с места		4	4
11	Прыжок в длину с разбега.		4	4
12	Метание мяча, гранаты в зависимости от ступени.		4	4
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине.		3	3
14	Бег по пересеченной местности без учета времени.		3	3
15	Плавание 50 метров на время.		4	4
16	Стрельба с пневматической винтовки 10 метров.		4	4
17	Соревнования «Я сдам нормы ГТО»		4	4
	ИТОГО:	2 ч.	70 ч.	72 ч.

8 Структура и содержание курса Разделы и темы занятий

Раздел 1. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

- физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

- бег 60м
- бег на 2000 (3000) м
- подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- прыжок в длину с разбега
- прыжок в длину с места
- поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.
- метание мяча 500 и 700 гр на дальность
- плавание 50 м
- стрельба из пневматической винтовки

Раздел 3. Спортивные мероприятия

- внутренние лично-командные соревнования по стрельбе.
- внутренние лично-командные соревнования по гиревому спорту.
- внутренние лично-командные соревнования легкой атлетике.

Содержание разделов программы

Раздел 1.

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятия с образовательно-познавательной направленностью

Понятие (физическая подготовка) Физические качества, средства и методы их развития.

Раздел 2.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей Бег на 60 м.

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20.30.40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60м

Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

Бег на 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с).

Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руки.

Прыжок в длину в разбеге.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 - 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 - 12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15 - 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений. Метание мяча 150г на дальность. Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо - назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге.

Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Стрельба из пневматической винтовки. Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций.













Раздел 3.

Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени №8,5 выстрелов).

Туристский поход с проверкой туристских навыков. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

9. Система контроль результативности

4 степень. Нормативы ГТО для школьников 13-15 лет.

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин. с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин. с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин. с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин. с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

10. Литература

- 1 <https://infourok.ru/programma-po-podgotovke-detey-k-gto-6Q8142.html>
- 2 <http://www.gto-normv.ru/normv-gto-dlva-slikolnikov/>
- 3 <http://alfacentrsport.ru/dokumentv/gto.pdf>
- 4 <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html>
- 5 [http:// www.gto.ru](http://www.gto.ru)