

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Рахьинский центр образования»

«РАССМОТРЕНО»  
На заседании ШМО  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20...г.  
Руководитель \_\_\_\_\_  
(подпись, расшифровка)

«УТВЕРЖДЕНО»  
приказом МОУ «СОШ «РЦО»  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ГТО в школе»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8 - 14 лет

Срок реализации программы: 1 год  
(общее кол-во часов: 72)

Количество часов в год: 72 часа

Разработчик:  
Жмуков Рафаэль Райфатович,  
педагог дополнительного образования

## Раздел 1. Пояснительная записка

**1.1.** Дополнительная общеразвивающая программа «ГТО в школе» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**1.2.** Уровень программы - базовый.

**1.3. Актуальность программы.**

Программа «ГТО в школе» актуальна, т.к. здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

«Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО" является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из: а) БГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посе-

щающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

Климатические условия нашей местности не позволяют заниматься лыжной подготовкой. Отсутствие бассейна – плаванием. В программу были внесены спортивные игры и отдельные виды физкультурно-оздоровительного направления.

**1.4. Цель программы** - формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет физкультурный комплекс ГТО.

#### **1.5. Задачи программы**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
  - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
  - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
  - воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- спортивна подготовка к соревнованиям.

#### **1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна.**

Возраст обучающихся по данной программе: 8 – 14 лет. Группы формируются с учетом индивидуальных и физических особенностей обучающихся.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

#### **1.7. Формы и режим занятий**

Форма занятий – групповая.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа

#### **1.8. Срок реализации программы**

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа. Количество учебных часов в год: 144 часа.

#### **1.9. 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.

## **Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.**

### **2.1. Формы контроля.**

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в

испытаниях 2 (тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

## **2.2. Средства контроля. Контрольные упражнения (юноши, девушки) и система оценивания**

### **Гибкость.**

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

### **Сила.**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа 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 участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит 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 грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса 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 поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5

с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

**Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).** Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

### **Скоростные возможности.**

#### **Челночный бег 3x10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.<sup>7</sup>

#### **Бег 30, 60, 100 м.**

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

### **Скоростно-силовые возможности.**

#### **Метание теннисного мяча в цель.**

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.<sup>3</sup> Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить

пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### **Метание мяча и спортивного снаряда.**

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.8 Метание мяча и спортивного снаряда 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». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г,

#### **Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», 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 испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

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

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

#### **Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.**

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин.

#### **Туристский поход с проверкой туристских навыков.**

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней комплекса длина 10 пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней комплекса - 10 км, VI ступени комплекса - 15 км. В туристском походе про-

веряются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

### **Плавание на 10, 15, 25, 50 м.**

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

### **Выносливость.**

#### **Бег 1; 1,5; 2; 3 км.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

#### **Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

## **Раздел 3. Содержание программы** Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование Темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
<b>Основы знаний 4 ч.</b>					
1.	Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы.	1	1		Беседа, опрос
	Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля.	2	2		Беседа, опрос
	Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	1	1		Беседа, опрос
<b>Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье» 38 ч.</b>					
2.	Легкая атлетика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 30м, 60 м.</li> <li>• Бег 1000, 1500, 2000м.</li> <li>• Челночный бег</li> <li>• Прыжки в длину с места</li> <li>• Прыжки в длину с разбега</li> </ul>	38		38	Тестирование, контрольные испытания

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мяча на дальность одной рукой</li> </ul> Силовая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поднимание туловища</li> <li>• Наклон вперед из положения стоя и сидя</li> </ul> Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа				
<b>Спортивные и подвижные игры 20 ч.</b>					
3.	Эстафеты, Бадминтон, дартс Баскетбол, пионербол, мини-футбол.	20		20	Игры, соревнования
<b>Туристические навыки 10 ч.</b>					
4.	Основные виды передвижений. Преодоление препятствий. Обустройство лагеря.	10		10	испытания
	<b>Итого</b>	<b>72 часа</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

### Содержание программы

#### ***Раздел 1. Основы знаний***

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. Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»***

**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 вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися 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 вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

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

**Прыжок в длину в разбега.**

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

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

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд 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 (до прела.)

**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 «вперёд-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.

**Бег на лыжах.** Передвижение скользящим шагом(без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременно бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременно двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5- 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин(ЧСС 140-150 уд./мин).

Игры-соревнования на лыжах :»Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

**Плавание на дистанцию 50м.** Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль на груди»:1) плавание с помощью движений ногами(с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием; 2) плавание с помощью движений руками; 3) плавание кролем в полной координации.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль на спине»: 1) ПЛАВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ И С РАЗЛИЧНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ РУК; 2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками; 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «брасс»: 1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках; 2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два затем одно движение ногами).

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

Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в полной координации.

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

### ***Раздел 3. Спортивные и подвижные игры***

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

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.

### ***Раздел 4. Туристические навыки.***

**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.

## **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **4.1. Учебно-методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видео слайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

1. Бревно гимнастическое напольное
2. Козел гимнастический
3. Канат для лазанья
4. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5. Стенка гимнастическая
6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7. Кегли
8. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
9. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
10. Палка гимнастическая
11. Скакалка детская
12. Мат гимнастический
13. Гимнастический подкидной мостик
14. Обруч пластиковый детский
15. Планка для прыжков в высоту
16. Стойка для прыжков в высоту
17. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
18. Рулетка измерительная
19. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
20. Сетка волейбольная

#### **Список используемой литературы:**

1. Программа общеобразовательных учреждений начальных классов. МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2010г
2. Сборник нормативных документов. Физическая культура. Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. ДРОФА, 2007г.
3. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин. ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
4. Журнал «Физическая культура в школе». 2000г.- 2014г.

5. Положение о ВФСК ГТО.
6. Стандарт начального общего образования по физической культуре
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
8. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
10. Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
12. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006г.

#### **Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей:**

1. «Быстрее, ваше, сильнее» Мальцев А.И., Феникс, 2005г.
2. «Подвижные игры» под редакцией Былеевой Л.В., М., «Физкультура и спорт», 1974.
3. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.
4. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.
5. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» - Дрофа, 2004г. - 532 с.
6. Харламов И.Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г. (стр.8-9,12-13, 29-31)
7. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [https://www.youtube.com/watch?v=9xtpZ\\_pwxVY](https://www.youtube.com/watch?v=9xtpZ_pwxVY)
2. <https://www.youtube.com/watch?v=8ynP0tZ6yW4>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=gpIL33-9p5M>
4. <https://www.gto.ru>

#### **4.3. Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

#### **4.4. Кадровое обеспечение программы**

Программа «ГТО в школе» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## **Приложение 1**

### **Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «ГТО в школе» на 2020-2021 учебный год**

1. Начало учебного года: 01.09.2020

2. Окончание учебного года: 31.05.2021
3. Продолжительность учебных занятий: 1 раз в неделю по 2 занятия, продолжительность одного занятия 45 минут.
4. Продолжительность учебного года

	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Группа №1	1	15	2	34	38	72
Группа №2	1	15	2	34	38	72

5. Режим работы (расписание):  
Группа №1 понедельник 16:00-16:45, 17:00-17:45  
Группа №2 среда 16:00-16:45, 17:00-17:45
6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:  
Вводный контроль – сентябрь 2020  
Промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2020  
Промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2021
7. Каникулы:  
Осенние 31.10 – 08.11  
Зимние 31.12 – 10.01  
Весенние 20.03 – 28.03
8. Праздничные дни в 2020-2021 учебном году: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая
9. Место проведения занятий: МОУ «СОШ «Рахьинский центр образования», пгт. Рахья, ул. Севастьянова, д.1, спортивный зал.

№	Дата		Тема, формы контроля, аттестации	Количество часов
	план	факт		
<b>1 полугодие 2020-2021 учебного года</b>				
1			Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся.	2
2			Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля.	2
3			Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м	2
4			Бег 20.30.40 м с хода с максимальной скоростью	2

			стью. Старт из исходных положений.	
5			Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов	2
6			Бег на результат 60м	2
7			Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.	2
8			Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с).	2
9			Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха.	2
10			Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции.	2
11			Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.	2
12			Эстафетный бег с этапами 500 м.	2
13			Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.	2
14			Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время).	2
15			Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	2
16			Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.	2
17			Промежуточная аттестация за 1 полугодие	2
<b>Итого за 1 полугодие</b>				<b>34</b>
<b>2 полугодие 2020-2021 учебного года</b>				
18			Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.	2
19			Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	2
20			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.	2
21			Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.	2
22			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	2
23			Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента)	2
24			Прыжки в длину с места через ленту( верё-	2

			вочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.	
25			Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении( стул, скамейка).	2
26			<b>Метание мяча 150г на дальность.</b>	2
27			Соревнования	2
28			Участие в районных соревнованиях	2
29			<b>Стрельба из пневматической винтовки.</b>	2
30			<b>Плавание на дистанцию 50м.</b>	2
31			Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.	2
32			Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами.	2
33			Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту.	2
34			Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре.	2
35			Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту.	2
36			Сдача нормативов по специальной подготовке.	2
<b>Итого за 2 полугодие</b>				<b>38</b>
<b>Итого за год</b>				<b>72</b>

