

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Плишкинская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»
Педагогический совет
Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ ИРМО
«Плишкинская СОШ»



Ильина Е.О.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО КЛУБА «Взлёт»
«ГТО»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 год обучения (144 часа/год)

Составитель: Потеенок Галина Иннокентьевна,
педагог дополнительного образования
МОУ ИРМО «Плишкинская СОШ»

п. Плишкино
2023 г.

Раздел № 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка	
Направленность (профиль) программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной педагогической направленности «Готов к труду и обороне»
Актуальность программы	<p>Одной из приоритетных задач продолжительности жизни населения, развитие массового спорта и оздоровление нации. С этой целью на государственном уровне была определена программная и нормативная основа физического воспитания населения страны – комплекс ГТО, главной целью которого стало увеличение продолжительности систематической физической подготовки. Внедрение ГТО в образовательных организациях предусматривает выполнение обучающимися установленных нормативов и участие школьников в физкультурно-спортивных мероприятиях. Комплекс призван способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию у подрастающего поколения здорового образа жизни, готовности к труду и обороне.</p> <p><u>Данная</u> программа предполагает знакомство обучающихся с комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО), обучение комплексу соответствующей ступени в зависимости от возрастной категории и «пробу» выполнения испытаний комплекса ГТО на итоговом празднике здоровья.</p> <p>По окончании реализации программы ребята могут зарегистрироваться на сайте ГТО и подать заявку на выполнение испытаний непосредственно в современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют центре тестирования.</p> <p>Насыщенность и сложность школьной программы, развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.</p> <p>Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.</p> <p>Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям</p>

	<p>оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.</p> <p>Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.</p> <p>Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.</p> <p>Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.</p> <p>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».</p> <p>Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.</p>
<p>Педагогическая целесообразность</p>	<p>Программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка,</p>

	поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО
<p>Отличительные особенности программы</p>	<p>Программа является физическое воспитание обучающихся посредством разнообразных форм работы, которые способствуют развитию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности. Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. К особенностям реализации программы относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста. 2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий. 3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности. 4. Обеспечение разносторонней физической и технической подготовки занимающихся, необходимой для выполнения нормативов ВФСК ГТО. <p>Программа разработана с учетом следующих принципов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>принцип гуманизации</i> педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями с предоставлением обучающимся разноуровневых по сложности и субъективной трудности усвоения материалов программы; • <i>принцип комплексности</i>, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля); • <i>принцип преемственности</i>, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям ВФСК ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов физических нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности обучающихся; • <i>принцип вариативности</i>, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи; • <i>деятельный подход</i> заключается в ориентировании обучающегося 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 ребенка. Это переход на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.		
Адресат программы	Программа адресована детям от 9 до 17 лет. Младший школьный возраст (9-11 лет) это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями. Подростковый возраст (11-15 лет), называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным. Для обучения принимаются все желающие. К подготовке и выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра в школе. Возраст 16-17 лет — это период ранней юности, характеризующийся наступлением физической и психической зрелости. Со стороны физического развития обучающихся этого возраста сглаживаются те диспропорции и противоречия, которые присущи подросткам.		
	Год обучения	Возраст детей	Контингент (кол-во)
	1	9-17	15
Объем программы	1 год обучения – 72 часа Итого – 144 часа.		
Формы обучения	Форма обучения – очная.		
Срок освоения программы	1 года обучения, 10 недели, 27 месяцев. Программа учитывает возрастные особенности.		
Режим занятий	Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа 15 мин, перерыв между занятиями 10 мин. (час – академический (45 мин))		
1.2. Цель и задачи программы			
Цель	создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
Задачи	<u>Обучающие:</u> повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий; развивать основные физические способности (качества);		

	<p>получить основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;</p> <p>закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;</p> <p>создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <p>обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности</p> <p><u>Развивающие:</u></p> <p>развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;</p> <p>развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;</p> <p>развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;</p> <p>развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);</p> <p>развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).</p> <p><u>Воспитывающие:</u></p> <p>провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;</p> <p>сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.</p> <p>развитие у учащихся основных физических качеств: силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, ловкости.</p>
--	---

1.3. Содержание программы

1-й год обучения

Раздел 1 «Основы знаний»

Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, укрепления здоровья. Комплекс ГТО Туризм как средство физического воспитания школьников Понятия ОФП. Функции ОФП. Выработка представления об избранном виде спорта, о соблюдение правил технике безопасности во время занятий. Влияние физических упражнений и подвижных игр, на укрепление здоровья. Терминология разучиваемых упражнений. Название игр, правила проведения игр, организация.

Раздел 2 «Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей»

Бег на 60 м Бег на 1,5км; 2 км; 3 км Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание мяча 150 г на дальность. Туристский поход

Раздел 3 «ОФП»

Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Упражнение с предметами и без предмета. Прыжки в длину с места, вскок на различные предметы. Упражнения на мышцы пресса, спины. Метание малого мяча (в цель), набивного мяча (1кг) на дальность. Сочетание упражнений в лазание и перелезаний. Смешанные висы, упоры и т.д. Развитие физических качеств. Передвижение на лыжах

Раздел 4 «Показатели двигательной подготовленности»

Сдача норм ГТО. Тестирование физической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ГТО» обучающийся

научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях, правилам безопасности;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять нормативы ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы на определенный знак.

получить возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, челночным бегом, специальные беговые упражнения;
- выполнять прыжки с места, с разбега, прыжковые упражнения;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, подтягивание и отжимание;
- выполнять упражнения на укрепление основных групп мышц;
- выполнять передвижения на лыжах различными ходами;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.

2.1. Условия реализации программы

Теоретические и практические занятия проводятся на базе школы. Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. С целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий с обучающимися.

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой; группы формируются разновозрастные.

Материально-техническое обеспечение

Для выполнения программы используются:

Реализация программы курса внеурочной деятельности предполагает наличия спортивного зала и пришкольный стадион (площадка), имеется спортивное оборудование:

1 Перекладина гимнастическая (пристеночная)

2 Стенка гимнастическая

3 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)

4 Кегли

5 Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, баскетбольные щиты)

6 Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий),

баскетбольные,волейбольные, футбольные, теннисные, мячи для метания

	<p>7 Скакалки 8 Мат гимнастический 9 Обруч пластиковый детский 10 Счётчик для отжимания 11 Гранаты для метания 12 Флажки: разметочные с опорой, стартовые 13 Сигнальные конусы 14 Рулетка измерительная 15 Коврик для прыжков в длину с места 16 Набор инструментов для подготовки прыжковых ям 17 Лыжное оборудование 18 Секундомер 19 Свисток 20 Компьютер</p>
Методическое обеспечение	<p>В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.</p> <p>Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.</p> <p>В качестве дидактического материала используются:</p> <ul style="list-style-type: none"> -наглядные пособия; -сведения из интернета; -книги, брошюры; -фото и видеоматериалы; -тесты; -компьютерные презентации по темам.
Дидактический материал	<p>Программа обеспечена разработанными сценариями игр и конкурсов: Квест-игра "Золотой знак ГТО!". Проверка туристских знаний и навыков. Доврачебная помощь. Дискуссии. Викторина, «Что я знаю о ГТО»; познавательная беседа «ГТО как форма продвижения здорового образа жизни»; «ВФСК ГТО в XXI веке»; тематическая лекция «ГТО – возрождение традиций» -конкурс социальной рекламы «Ты в ГТО, а значит – в теме!».</p>
Методы обучения	<p>В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> информационно-коммуникативного обучения; дифференцированного обучения; игровые технологии (общие и расширенные формы); обучение в сотрудничестве; здоровьесберегающие технологии. <p>Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.</p> <p>Для реализации программы используются следующие методы:</p> <p>В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.</p> <p>Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным</p>

особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных.***

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и

	<p>переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.</p> <p>Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.</p> <p>Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.</p> <p>Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.</p>
<p>Формы обучения и виды занятий</p>	<p>Формы организации обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. групповые (учебные занятия); 2. парные (совместное творчество обучающегося и педагога); 3. тематические выставки; 4. соревнования; 5. практические занятия. <p>Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.</p> <p>Формы организации деятельности учащихся на занятии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фронтальная; - индивидуальная; - групповая
<p>Список литературы и источников для учащихся:</p> <p>1. Паршиковой Н.В. Авторский состав: В.В.Новокрепцов, В.Н.Малиц, В.В.Бабкин, А.Р.Кадыров, А.А.Карпов, П.А.Косарев. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016</p> <p>2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование Москва, 2014г.</p> <p>3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010</p> <p>4. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.</p> <p>5. Официальный сайт ВСФК ГТО http://www.gto.ru/norms</p>	
<p>2.3. Формы аттестации</p>	
<p>Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности</p>	

средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, 2000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища, метание мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Тестирование по выполнению нормативов должно проводиться в процессе тренировки на заключительном занятии раздела.

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.

3. Текущий контроль - тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Итоговая аттестация

Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.

Фестиваль спортивных достижений (выполнение нормативов комплекса ГТО).

Виды испытаний направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:
- обязательные;

- по выбору.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Выполнение обучающимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Список литературы	Нормативно-правовые акты и документы Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 29.12.2017). Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в ред. от 05.12.2017). Приказ Минобрнауки от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы». Методические рекомендации Минспорта России от 31 марта 2017 года «Методические рекомендации по организации и
--------------------------	---

	<p>выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».</p> <p>Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.</p> <p>Официальный сайт ВСФК ГТО http://www.gto.ru/norms.</p> <p>Фурсов А.В., Синявский Н.И., Тиунова Т.А., Иванов К.Г. Отношение школьников к внедрению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательной организации // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурноспортивного комплекса ГТО: Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016.</p> <p>Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И.Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 68 с.</p> <p>Внеурочная деятельность школьников: Методический (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение,2012г.</p> <p>3 Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974</p> <p>4 Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.</p> <p>5.Бутин И.М. Лыжный спорт, М., Просвещение, 2012</p>
--	---

Содержание программы

Раздел 1 «Основы знаний»

Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, укрепления здоровья. Комплекс ГТО Туризм как средство физического воспитания школьников Понятия ОФП. Функции ОФП. Выработка представления об избранном виде спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Влияние физических упражнений и подвижных игр, на укрепление здоровья. Терминология разучиваемых упражнений. Название игр, правила проведения игр, организация.

Раздел 2 «Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей»

Бег на 30, 60 м Бег на 1,5км; 2 км; 3 км Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание мяча 150 г на дальность Туристский поход

Раздел 3 «ОФП»

Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Упражнение с предметами и без предмета. Прыжки в длину с места, вскок на различные предметы. Упражнения на мышцы пресса, спины. Метание малого мяча (в цель), набивного мяча (1кг) на дальность. Сочетание

упражнений в лазание и перелезаний. Смешанные висы, упоры и т.д. Развитие физических качеств. Передвижение на лыжах

Раздел 4 «Показатели двигательной подготовленности»

Сдача норм ГТО. Тестирование физической подготовленности.

Календарно-тематический план 1 год обучения «ГТО»

№	План	Факт	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
Раздел 1 Основы знаний Теория 5 часов						
1			2	Лекция	Инструктаж по ТБ, Гигиена, режим дня, самоконтроль.	Текущий
2			2		Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, укрепления здоровья	Текущий
3			2		Комплекс ГТО Туризм как средство физического воспитания школьников. Понятия ОФП	Проверка теоретических знаний
4			2		Влияние систематических занятий ФК и спортом на организм занимающихся	Текущий
5			2		Умение самостоятельно заниматься физкультурой	Текущий
Раздел 2. «Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей Лёгкая атлетика(10 часа)						
6			2	Практическая	Техника безопасности по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Тестирование.	Входная диагностика
7			2	Тренировочное занятия	Прыжок в длину с разбега.	Текущий
8			2		Специально беговые упражнения (бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра с прямыми ногами)	Текущий
9			2		Повторный бег на 200 м	Текущий
10			2		Метание мяча 150 г на дальность. Стрельба из пневматической винтовки	Текущий
11			2		Прыжок в длину с места.	Текущий

					Развитие скоростно-силовых качеств. Стартовые ускорения из различных И.П. Метание мяча на дальность. Баскетбол	
12			2		Бег на 3000 метров без учета времени. Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Футбол	Текущий
13			2		Бег на 2000 метров с фиксированием результата. Метание мяча 150 гр на дальность	Текущий
14			2		Бег на 1500 метров с фиксированием результата. Прыжок в длину с места.	Текущий
15			2		Прыжок в высоту с прямого разбега: разуучивание с 5 – 7 шагов разбега. Спортивные игры	Текущий
«Гимнастика» 6 часа						
16			2		Инструктаж Т.Б. Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук	Текущий
17			2		Прыжком вис на согнутых руках. Упражнения с гантелями	Текущий
18			2		Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя	Текущий
19			2		Развитие координационных способностей. Лазание по гимнастической стенке . Стойка на лопатках	Текущий
20			2		Наклон вперед из положения стоя	Текущий
21			2		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Текущий
Лыжная подготовка 11 часа						
22			2	Практическая	Инструктаж Т.Б. Классические лыжные ходы	Текущий
23			2		Ходьба на лыжах попеременно двухшажным ходом	Текущий

24			2		Повороты на лыжах переступанием и в движении	Текущий
25			2		Спуск в низкой стойке	Текущий
26			2		Передвижение на лыжах	Текущий
27			2		Коньковые лыжные ходы	Текущий
28			2		Гонка на лыжах коньковым стилем до 5 км	Текущий
29			2		Коньковые, полуконьковые лыжные ходы	Текущий
30			2		Передвижение на лыжах	Текущий
31			2		Передвижение на лыжах	Текущий
32			2		Эстафеты игры на лыжах	Текущий
Раздел 3 ОФП (32 часа)						
33			2	Практическая	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Тестирование.	Текущий
34			2		Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x 10 м. Работа по станциям.	Текущий
35			2		Наклон вперед из положения сидя, Бег 30м. Подвижная Игра.	Текущий
36			2		Круговая тренировка с индивидуальным подходом	Текущий
37			2		Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание	Текущий
38			2		Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд на результат	Текущий
39			2		Круговая тренировка. Эстафеты	Текущий
40			2		Упражнения на координацию. Бег 60м. Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из	Текущий

					положения сидя.	
41			2		Круговая тренировка на группу мышц рук. Спортивные игры	Текущий
42			2		Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра	Текущий
43			2		Круговая тренировка на группу мышц рук. Спортивные игры	Текущий
44			2		Упражнения с отягощениями.	Текущий
45			2		Упражнения для мышц брюшного пресса	Текущий
46			2		Комплекс упражнение на фитболе Спортивная игра	Текущий
47			2		Упражнения с набивными мячами	Текущий
48			2		Упражнения в парах. Спортивная ига	Текущий
49			2		Упражнения на развитие прыгучести	Текущий
50			2		Скоростно-силовая тренировка. Подвижные игры	Текущий
51			2		Упражнения для развития скоростной выносливости	Текущий
52			2		Комплекс упражнений на спортивных снарядах	Текущий
53			2		Упражнения с гантелями. Подвижная игра	Текущий
54			2		Упражнения для развития точности	Текущий
55			2		Круговая тренировка. Спортивные игры	Текущий
56			2		Статико-динамическая тренировка.	Текущий
57			2		Тренировка статического напряжения	Текущий
58			2		Комплекс упражнений на высокой перекладине	Текущий
59			2		Комплекс упражнений на низкой перекладине	Текущий

60			2		Комплекс упражнений на фитболе для мышц туловища	Текущий
61			2		Комплекс упражнений на фитболе для мышц ног	Текущий
62			2		Комплекс упражнений на фитболе для мышц рук	Текущий
63			2		Интервальная тренировка.	Текущий
64			2		Контрольное тестирование	Итоговый
Раздел 4 «Показатели двигательной подготовленности» Спортивные соревнования (3часов)						
65			2		Инструктаж Т.Б. Сдача норм ГТО	Текущий
66			2		«Всей семьёй сдаем нормы ГТО!».	Текущий
67			2		Кросс «Победы»	Текущий
Проверка туристских навыков (5 часов)						
68			2	Лекция	Инструктаж по Т.Б. Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий	Текущий
69			2		Ориентирование на местности по карте, по компасу	Текущий
70			2	Практическая	Укладка рюкзака, установка палатки	
71			2		Разведение костра, способы преодоления препятствий	
72			2		Ориентирование на местности по карте, по компасу	