

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ИМ. Д.Л. КАЛАРАША Г. ТУАПСЕ

Принята на заседании
педагогического/методического совета
протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №11
им. Д.Л.Калараша
Г.В.Тарасенко
приказ от «31» августа 2020 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

« Подготовка к сдаче ГТО »

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Возрастная категория: от 15 до 18 лет

Форма обучения : очная

Вид программы: модифицированная

Автор составитель:
Негляд Ирина Владимировна
учитель физической культуры

Туапсе, 2020

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность. В процессе воспитания физических качеств, выполнения общеразвивающих и специальных упражнений происходят изменения в физической подготовленности и функциональном состоянии организма учащихся. Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и подготовки учащихся к сдаче норм ГТО.

Актуальность

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, связанный с высокой учебной нагрузкой. Программа «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» предусматривает выявление, развитие и поддержку одарённых детей в области спорта.

Новизна.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить больше внимания технике выполнения двигательных действий, что позволит учащимся повысить свой уровень мастерства в соревновательной деятельности.

Педагогическая целесообразность

Благодаря выстроенной системе процесса обучения, развития и воспитания учащимся создано пространство, которое отвечает их возрастным потребностям, заинтересованности, самоопределению и самореализации. Что благоприятно отражается на физическом, нравственном развитии и мотивирует учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» в рамках дополнительного образования повысит физическую подготовленность учащихся путём индивидуального подбора упражнений общеразвивающей и специальной направленности и позволит каждому добиться успешности в выполнении нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО».

Отличительные особенности рабочей программы

логически объединены с разделом новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.

Адресат программы.

Программа дополнительного образования «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о

Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» от 15 до 18 лет.

К занятиям допускаются учащиеся прошедшие мед. комиссию, с основной и подготовительной медицинской группой. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы базовый.

Срок реализации 1 год.

Режим занятий: 2 часа- очно. (2 группы).Продолжительность учебного часа 45 минут.

Форма обучения –очно.

Форма проведения занятий- групповая с выраженным индивидуальным подходом.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор учащихся производится по желанию. 2 группы. Состав групп разновозрастной, предварительной подготовки учащихся не требуется. Группы формируются по 12 человек. Виды занятий определяются содержанием программы. Организация деятельности предусматривает групповые, подгрупповые занятия и занятия в парах.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы.

Содействие физическому развитию двигательных и морально-волевых качеств учащихся, подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Образовательные (предметные) задачи:

- Дать базовые знания в области ВФСК ГТО;
- Научить применять полученные знания;
- Обучить технике тестируемых дисциплин

Метапредметные задачи:

- Сформировать мотивацию учащихся на дальнейшие занятия физической культурой и спортом;
- Развить навыки самостоятельного выполнения тренировочных упражнений.

Личностные задачи:

- Воспитать устремленность в достижении результатов;
- Воспитать доброжелательное отношение друг к другу;
- Воспитать уважение к собственному здоровью.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2	2	-
2	Основы знаний	В процессе занятия		
3	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	68		68
4	Спортивные мероприятия	+		
5	Итоговое занятие	2	1	1
Всего:		72	3	69

Содержание программы

1. Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) IV и V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО. Выбор и подготовка места занятия на площадке и в домашних условиях. Спортивный инвентарь. Дозирование нагрузки.

Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения, дозирование нагрузки.

Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Понятия – физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития.

Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Характер занятия и его содержание, регулирование нагрузок и контроля. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Правила техники безопасности и профилактика травматизма. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах. Требования к одежде и обуви для занятий.

Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Первая помощь в пешем походе

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 60 м., 100 м Правила ТБ . Техника выполнения. Бег на 10-20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег с форой (2 метра).

Бег 20-30 м. с хода. Выбегания с высокого и низкого старта.

Бег на 40-60м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20-30м. с 10-15 метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80-100м. со скоростью 90-95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120-150м. со скоростью 85-95% о максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100м. Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50-80 метров).

Бег на 2 км; 3 км. Бег с равномерной скоростью, 50-60% от максимальной. Бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут. Бег 2 (3) км. «по раскладке»(специально рассчитанный график прохождения отрезков дистанции).

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила ТБ . Техника выполнения. Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках 5сек. и более . Передвижение боком в висе. Подтягивание хватом снизу, сверху; узким и широким хватом. Комплекс силовых упражнений

Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки). Подтягивание из виса лежа с варьированием высоты грифа перекладины. Подтягивания с мах. количеством повторений (до предела).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Правила ТБ . Техника выполнения. Упор лежа на согнутых руках , держать 10-20 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в быстром темпе, руки на повышенной опоре, ноги на повышенной опоре, с отягощением на спине /плечах, на параллельных скамейках расставленных немного шире плеч.

Наклон вперед из положения стоя Техника выполнения . Сидя на скамейке наклоны вперед до касания грудью бедер. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Наклоны вперед с касанием руками пола стоя на повышенной опоре 2-10 см.

Прыжок в длину с разбега . Прыжки в длину с разбега с 1-3 шагов, с 12-14 шагов разбега. Прыжки через препятствие высотой 20см.(резинка), установленное на расстоянии 310-360 м от места отталкивания.. Прыжок в длину с разбега на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила ТБ . Техника выполнения . Двойной, тройной , пятерной прыжок. Выпрыгивание из полуприседа на одной ноге с опорой о г. стенку. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжок через препятствие расположенное в месте приземления, с продвижением вперед 10-15 м., Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега, с четырех бросковых шагов. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы с места , с шага. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Метание гранаты 500 и 700 гр. Способы держания гранаты. Имитация и метания

гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трех шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырех бросковых шагов (первые два шага- отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность. Броски набивного мяча(2кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Туристский поход с проверкой туристских навыков . Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

3. Спортивные мероприятия

Работа с классными руководителями

Мероприятия связанные с пропагандой ВФСК ГТО

Информирование и регистрация участников Участие различных внутришкольных легкоатлетических соревнованиях, товарищеских встречах, выполнение контрольных тестов и прикидок для выявления уровня физической подготовленности.

Участие в сдаче Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»

Мероприятия связанные с награждением обучающихся значками и удостоверениями

1.4. Планируемые результаты.

Образовательные (предметные) результаты:

- Получат базовые знания в области ВФСК ГТО;
- Научатся применять полученные знания;
- Научатся технике выполнения тестируемых дисциплин

Метапредметные результаты.

- **Регулятивные:**Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Оценивать красоту телосложения и осанки;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения упражнений, положения различных стартов;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Личностные результаты:

- Будут стремиться к достижению поставленных результатов;
- Приобретут навыки работы в команде;
- Сформируется уважение к собственному здоровью.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**2.1. Календарный учебный график.**

п/п №	Наименование тем и разделов	Кол-во часов.			дата	
		всего	теория	практ.	план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. <i>Комплекс ГТО в общеобразовательной организации</i>	2	2			
2	Спринт . Бег из различных и.п, с заданиями Выбегания с высокого и низкого старта. Бег на 10- 20 м., на 40-60 м. со старта	2		2		
3	Бег с ускорением , бег с форой 2м. Бег с мах. скоростью 30-40м. Бег на 20-30м. с хода	2		2		
4	Повторный бег на 80 м.-100 м., встречная эстафет	2		2		
5	Повторный бег на120, 150 м.	2		2		
6	Бег 60, 100 метров на результат, игры <i>Основы организации и проведения самостоятельных занятий</i>	2		2		

7	Бег с равномерной скоростью 50-60% от максимальной <i>.Разминка и ее значение</i>	2		2		
8	Бег 5 минут в переменном темпе	2		2		
9	Бег от 5 до 15 минут	2		2		
10	Бег 2(3) км на результат, игры	2		2		
11	Прыжки в длину с места толчком двумя, через резинку	2		2		
12	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» на результат.	2		2		
13	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, комплекс силовых упражнений	2		2		
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в разных вариациях, игры	2		2		
15	Метание т. мяча 150 гр с места, броски н.мяча <i>Физическая подготовка</i>	2		2		
16	Метание т. мяча 150 гр, гранаты с укороченного и полного разбега.	2		2		
17	Наклон вперед из положения стоя, стретчинговые упражнения, игры	2		2		
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, упражнения для пресса.	2		2		
19	Бег с ускорением 20-30 м со старта, бег с форой	2		2		
20	Повторный бег 80-100 метров, игры	2		2		
21	Повторный бег 120-150 м	2		2		
22	Бег 100 м на результат. Встречная эстафета	2		2		
23	Эстафетный бег с этапами 100 м, 500 м.	2		2		
24	Бег 5 минут в переменном темпе	2		2		
25	Бег 10 минут в равномерном темпе	2		2		
26	Бег по раскладке 2(3) км	2		2		
27	Бег на результат 2(3) км, игры	2		2		

28	Прыжки в длину с места, прыжки через препятствие высотой 20 см.	2		2		
29	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	2		2		
30	Прыжки с места и с разбега на результат	2		2		
31	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине, комплекс силовых упражнений	2		2		
32	Сгибание и разгибание рук с отягощением на спине /плечах, ноги на повышенной опоре	2		2		
33	Метание т. мяча 150 гр, гранаты , броски н.мяча	2		2		
34	Наклон вперед из положения стоя, стретчинговые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине, игры	2		2		
35	Выход с проверкой туристических навыков <i>Туризм в комплексе ГТО</i>	2		2		
36	Итоговое занятие	2	1	1		
	Итого:	72				

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристики спортивного зала, школьного стадиона и спортивного городка используемых для реализации программы «Подготовка к сдаче комплекса ГТО», соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Инструменты и приспособления.

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, школьный стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование - спортивный инвентарь из расчета на группу не менее 12 человек.

Информационное обеспечение: интернет-источники, методические пособия.

Основными направлениями деятельности педагога является:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- организация досуговой деятельности учащихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы.

2.3. Формы аттестации.

Стартовый (сентябрь): в форме тестирования.

Текущий (в течение года): контроль учета посещаемости занятий, тестирование, контроль соблюдения ТБ.,

Итоговый : (октябрь-ноябрь и апрель- май) учащиеся принимают участие в ВФСК ГТО, что является логическим заключением для занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подготовка к сдаче комплекса ГТО »

2.4. Оценочные материалы .

Обязательными испытаниями (тестами) в соответствии со ступенями Комплекса ГТО являются:

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытаниями (тестами) по выбору в соответствии со ступенями являются:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.



Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин. с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин. с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
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

* Для бесснежных районов страны.

2.5. Методические материалы.

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

- Словесный - рассказ, лекция, беседа, опрос, инструкция, объяснение;
- Наглядный - демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.;
- Практический - систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков;
- Игровой –двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Воспитательные методы:

- Убеждение - разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба;
- Поощрение - побуждение к положительной, инициативной и творческой деятельности;
- Стимулирование – основан на одобрении, положительной оценке, благодарности, награждении учащихся за заслуги;
- Мотивация - процесс стимулирования.

Используются следующие образовательные технологии:

технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Формы организации учебного занятия :

практическое занятие, прикидки.

2.6. Список литературы.

Список литературы для педагогов:

1. В.С.Кузнецов , Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность .Подготовка к сдаче комплекса ГТО. М.: « Просвещение» 2018 г.
2. www.gto.ru

Список литературы для учащихся:

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» М.М. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2014г.
2. www.gto.ru

Список литературы для родителей:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. /Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2015.
2. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2018.
3. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 2016.
4. www.gto.ru