

Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 11
от «28» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №2»
/ К.В. Макарова
Приказ № 212
от «28» августа 2023 года

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Готовимся к сдаче норм ГТО»
Направление: внеурочная деятельность
по учебным предметам основной образовательной программы

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 2 года

г. Артемовский, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче норм ГТО» имеет спортивную направленность. Программа составлена в соответствии с современными требованиями к общеразвивающим программам внеурочной деятельности. Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств и овладение прикладными навыками с целью подготовки учащихся к успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Цель программы - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности. Реализация программы предполагает решение следующих **задач**:

- создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учётом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочной деятельности (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в тренировочной деятельности преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием

тренировочных средств и нагрузок.

Программа ориентирована на возрастные группы учащихся согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Объем программы составляет 34 часа в год.

Режим занятий - 1 раз в неделю по 1 ч.

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. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. *Учащиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья*, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся *учащиеся специальной медицинской группы*. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 ступень

Возрастная группа (11-12 лет) – 5 и 6 класс

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий)

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в

пешем туристском походе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (34 ч)

Бег на 30 м (2ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперед. Бег на месте на передней части стопы стоя 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров! «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. (2 ч) Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

Бег на 60 м (2 ч). Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м. с хода (с предварительного разгона 8-10м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 20-25м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25-30м).

Бег на 1,5 (2)км(2 ч). Повторный бег на 200м (время пробегания дистанции 60-65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300м - ходьба 200м - бег 350м - ходьба 150м - бег 400м - ходьба 100м. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям ГТО.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (2 ч). Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват

снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки) (2 ч). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (2 ч). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (2ч). Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10 см).

Прыжок в длину с разбега (2 ч). Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30-40 см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8-10 шагов на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч). Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.

Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (2 ч).

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 выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность (2 ч). Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного раз на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя рук из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (6ч). Передвижение скользящим шагом (без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м. повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью.

Плавание (2 ч). Техника безопасности: закрепление правил поведения в бассейне и на воде. Имитация погружения с головой под воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Имитация задержки дыхания под водой и выдохи в воду. Имитация упражнений по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звёздочка», скольжение на груди, руки вперед, скольжение на спине, руки вдоль туловища.

Имитация упражнений для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: 1) скольжение на спине; 2) скольжение с последующим движением ног; 3) то же с движением рук.

Имитация упражнений для освоения техники плавания способом «брасс на груди»: 1) движения ногами на суше; 2) гребковые движения рук на

суше. Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение. Плавание кролем и брассом: при помощи рук, при помощи ног, с поддерживающими средствами в руках (плавательная доска и др.).

Стрельба из пневматической винтовки (1 ч). Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка при задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

Туристский поход с проверкой туристских навыков (1 ч). Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование на местности по карте и компасу.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 ч)

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

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

3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

 бронзовый значок  серебряный значок  золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40

	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
3.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (м, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40

10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

4-я ступень

Возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы)

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий)

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

Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства, средства и методы их развития.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (34 ч)

Бег на 30 м (2 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперёд. Бег на месте на передней части стопы стоя 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров!» «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. (2 ч) Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X101 с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

Бег на 60 м (2ч). Бег на месте с энергичными движениями ног 5-7 сек. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт и исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстро выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м.

Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 (3) км(2 ч). Повторный бег на 200 м (время пробегание дистанции 50-55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100 -150м 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 500м.

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

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки) (6ч). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики и девочки) (2 ч). 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. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (2 ч). Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая,

руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10 см).

Прыжок в длину с разбега (2 ч). 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 (2 ч). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15-20 м. Прыжок в длину с 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 (2 ч).

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 выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность (2 ч). 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 дугой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «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 по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (6 ч). Передвижение скользящим шагом (без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двушажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным безшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двушажного хода с одновременна бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двушажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100м. Прохождение отрезков 0,5- 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определения победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-150уд./мин).

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

Плавание Техника безопасности: закрепление правил поведения в бассейне и на воде. Имитация погружения с головой под воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Имитация упражнений для повторения техники плавания способом «кроль на спине»: 1) скольжение на спине; 2) скольжение с последующим движением ног; 3) то же с движением рук.

Стрельба из пневматической винтовки (1ч). 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 разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

Туристский поход с проверкой туристских навыков (1 ч). 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 3. Спортивные мероприятия (5 ч)

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.

4 СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или на 60 м (сек.)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин., с.)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11.	Трестический поход с проверкой	10					

	туристических навыков (протяжённость не менее, км)						
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-20	26-30
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Из них				
			1 ст.	2 ст.	3 ст.	4 ст.	5 ст.
1	Основы знаний	В процессе занятий					
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	103	0	0	34	34	34
3	Спортивные мероприятия	21	3	3	5	5	5

Планируемые результаты освоения программы

Ученик будет знать:

- что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации
 - понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Уметь:

- владеть техникой бега;
- прыгать в длину с разбега и в длину с места;
- метать мяч;
- подтягиваться, отжиматься;
- бегать на 2 и на 3 км;
- ходить на лыжах.Использовать:
 - приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- максимальный результат при сдаче норм ГТО.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития ВФСК ГТО, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять ВФСК ГТО как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Календарно – тематическое планирование
3-я ступень
Возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		34
4	Челночный бег 3-10 м	2
5	Бег на 30 м	2
6	Бег на 60 м	2
7	Бег на 1,5(2) км	2
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2
11	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на	2
12	Прыжок в длину с разбега	2
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
14	Метание мяча 150 г на дальность	2
15	Бег на лыжах	6
16	Стрельба из пневматической винтовки	1
17	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1
18	Поднимание туловища	2
19	Плавание	2
Раздел 3. Спортивные мероприятия		5
20	Сильные, смелые, ловкие, умелые	1
21	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1

22	Общешкольные лично-командные соревнования по силовому многоборью	1
23	«Мы готовы к ГТО!»	2
ИТОГО		34

Календарно – тематическое планирование
4-я ступень
Возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		34
3	Челночный бег 3-10 м	2
4	Бег на 30 м	2
5	Бег на 60 м	2
6	Бег на 2 (3) км	2
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики)	2
10	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на	2
11	Прыжок в длину с разбега	2
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2
14	Метание мяча 150 г на дальность	2
15	Бег на лыжах	6
16	Плавание на дистанцию 50 м	2
17	Стрельба из пневматической винтовки	1
18	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1
Раздел 3. Спортивные мероприятия		5
19	День бегуна, прыгуна и метателя	1
20	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
21	Общешкольные лично-командные соревнования по силовому многоборью посвященные Дню защитника	1
22	Мы готовы к ГТО!	2
ИТОГО		34

Условия реализации программы

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1	Спортивный зал	1
2	Тренажерный зал	1
3	Гимнастический зал	1
4	Мячи баскетбольные	26
5	Мячи волейбольные	7
6	Мячи футбольные	6
7	Мячи для метания	12
8	Гранаты для метания	12
9	Скакалки	30
10	Конусы	26
11	Шведская стенка	10
12	Перекладина	3
13	Баскетбольные щиты	4
14	Теннисные столы	2
15	Ракетки	6
16	Гимнастические маты	15
17	Лыжи пластиковые	11
18	Лыжи деревянные	45
19	Ботинки лыжные	56
20	Палки лыжные	56
21	Скамья «Атлетик-пресс»	1
22	Скамья гимнастическая	8
23	Пневматическая винтовка	2
24	Переносные ящики-пулеулавливатели	2

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.
- *Информационно-методический ресурс:*
- комплектность обеспечения учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;
- качественные характеристики школьного сайта, внешней (в том числе глобальной) сети.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 июля 2014 года № 574/1 «Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 августа 2014 года № 705 «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 года № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Распоряжение Губернатора Свердловской области от 21 июля 2014 года № 188-РГ «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Свердловской области»
8. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Свердловской области
9. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
10. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
11. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Интернет-ресурс	Адрес сайта
Информационный портал ВФСК ГТО	gto.ru
Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры	sandbox.openclass.ru
Журнал «Теория и практика физической культуры»	teoriya.ru
Журнал «Физическая культура в школе»	elibrary.ru
Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре	lib.sportedu.ru

