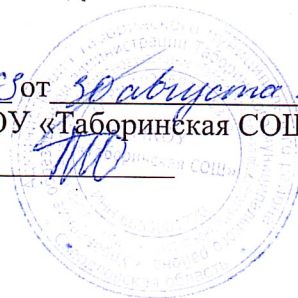


Администрация Таборинского муниципального района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Таборинская средняя общеобразовательная школа»

Согласованно Педагогическим советом  
протокол № 9 от 30 августа 2024

Утверждено  
приказом № 183 от 30 августа 2024  
Директор МКОУ «Таборинская СОШ»  
Белоусов А.В. А.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(физкультурно-спортивной направленности)**

**«Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»**

Возраст: 7- 18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 68 часов  
Автор-составитель: Бармина С.Ю.  
Педагог дополнительного образования

с. Таборы

## Пояснительная записка

### **Нормативно-правовая основа:**

Рабочая программа дополнительного образования «Юные краеведы» составлена с учетом следующих нормативных правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах).

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» также направлены на общефизическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов по сути того же доработанного комплекса ГТО.

### **Направленность программы:** Физкультурно-спортивная

**Актуальность** 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».

**Отличительные особенности программы** данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

**Адресат программы:** учащиеся 1 – 11 классов.

**Объем программы** подобран из расчета проведения занятий по 2 часа в неделю.

**Форма занятий** - групповая.

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год обучения

**Цель программы:** внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

### **Задачи программы:**

- ❖ Создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- ❖ Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- ❖ Развитие основных физических качеств;

❖ Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.

### Содержание программы

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<i>Раздел 1. Основы знаний</i>				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	-
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1	1	-
<i>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</i>				
3	Бег 60м	7	-	7
4	Бег на 2000 (3000) м	7	-	7
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	8	-	8
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	7	-	7
7	Прыжок в длину с разбега	5	-	5
8	Прыжок в длину с места	8	-	8
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	8	-	8
10	Метание мяча 150 гр на дальность	8	-	8
11	Бег на лыжах	7	-	7
<i>Раздел 3. Спортивные мероприятия</i>				
12	Общешкольные лично-командные соревнования по ОФП	1	-	1
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>

### Содержание разделов программы

#### *Раздел 1. Основы знаний*

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

#### **Занятия с образовательно-познавательной направленностью**

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

#### *Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*

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

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

**Бег на 2 (3) км .** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Эстафетный бег с этапами 500 м.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).**

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

### **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).**

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

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

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

### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

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

### **Прыжок в длину в разбега.**

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

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

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

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см ( натянутая резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту( верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

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

### **Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

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

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до предела.)

**Метание мяча 150г на дальность.**Броски мяча в землю(перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой)«вперед-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей ,различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Бег на лыжах.** Передвижение скользящим шагом(без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием

попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5- 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин(ЧСС 140-150 уд./мин).

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

### ***Раздел 3. Спортивные мероприятия***

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.

## Календарно – тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	-
2	<i>Двигательные умения и навыки. Бег 60м</i>	1	-	1
3	<i>Двигательные умения и навыки. Бег 60м</i>	1	-	1
4	<i>Развитие двигательных способностей. Бег на 2000 (3000) м</i>	1	-	1
5	<i>Развитие двигательных способностей. Бег на 2000 (3000) м</i>	1	-	1
6	Прыжок в длину с разбега	1	-	1
7	Прыжок в длину с разбега	1	-	1
8	Метание мяча 150 гр на дальность	1	-	1
9	Метание мяча 150 гр на дальность	1	-	1
10	<i>Развитие двигательных способностей. Бег на 2000 (3000) м</i>	1	-	1
11	<i>Развитие двигательных способностей. Бег на 2000 (3000) м</i>	1	-	1
12	Прыжок в длину с разбега	1	-	1
13	<i>Двигательные умения и навыки. Бег 60м</i>	1	-	1
14	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1	1	-
15	Общешкольные лично-командные соревнования по ОФП	1	-	1
16	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	-	1
17	Прыжок в длину с места	1	-	1
18	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	-	1
19	Прыжок в длину с места	1	-	1
20	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1	-	1
21	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1	-	1
22	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	-	1
23	Прыжок в длину с места	1	-	1
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1	-	1
25	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	1	-	1
26	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	1	-	1
27	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	1	-	1
28	Прыжок в длину с места	1	-	1
29	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	-	1

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
30	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1	-	1
31	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	1	-	1
32	Прыжок в длину с места	1	-	1
33	Бег на лыжах	1	-	1
34	Бег на лыжах	1	-	1
35	Бег на лыжах	1	-	1
36	Бег на лыжах	1	-	1
37	Бег на лыжах	1	-	1
38	Бег на лыжах	1	-	1
39	Бег на лыжах	1	-	1
40	Бег на лыжах	1	-	1
41	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1	-	1
42	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	-	1
43	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	1	-	1
44	Прыжок в длину с места	1	-	1
45	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1	-	1
46	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	-	1
47	Прыжок в длину с места	1	-	1
48	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1	-	1
49	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	-	1
50	Прыжок в длину с места	1	-	1
51	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	1	-	1
52	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1	-	1
53		1	-	1
54	Метание мяча 150 гр на дальность	1	-	1
55	Метание мяча 150 гр на дальность	1	-	1
56	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	1	-	1
57	Прыжок в длину с разбега	1	-	1
58	Бег на 2000 (3000) м	1	-	1
59	Бег на 2000 (3000) м	1	-	1
60	Метание мяча 150 гр на дальность	1	-	1
61	Метание мяча 150 гр на дальность	1	-	1
62	Прыжок в длину с разбега	1	-	1

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
63	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)	1	-	1
64	Бег на 2000 (3000) м	1	-	1
65	Бег 60м	1	-	1
66	Бег 60м	1	-	1
67	Метание мяча 150 гр на дальность	1	-	1
68	Общешкольные лично-командные соревнования по ОФП	1	-	1

### 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 на 60 м
- Прыгать в длину с разбега и в длину с места
- Подтягиваться, отжиматься
- Бегать на 2 и на 3 км
- Бегать на лыжах
- Метать мяч

#### 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

### Условия реализации программы

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

1. Спортивная комната
2. Уличная площадка.
3. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы.
4. Мячи для метания
5. Скамейки, маты, набивные мячи



### Формы аттестации

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов.	Опрос уч-ся, тестирование.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка

	нормативов по ОФП.		контрольных результатов.
--	--------------------	--	--------------------------

### **Методические материалы**

Имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Программа внеурочной деятельности для подготовки к сдаче нормативов ГТО. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

## Список литературы

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015