

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО, оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры и комплекса ВФСК ГТО, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основное содержание

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. В основе программы лежит современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, 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.

Курс «Подготовка к сдаче нормативов ГТО» направлен на укрепление здоровья учащихся, вовлечение в занятия спортом, подготовку к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Форма организации внеурочной деятельности: спортивный кружок (клуб), практическое занятие, комбинированное занятие, в случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки используются элементы дистанционного обучения.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

В программе внесены изменения в связи с материально-техническим оснащением учебного учреждения, раздел «ЛЫЖИ» вынесен на домашнее задание, а раздел программы заменен на спортивные игры.

При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности усвоения знаний.

Теоретическая подготовка:

ГТО – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. История возрождения ГТО. «ГТО в России». Основы теории и методики воспитания физических качеств: общая характеристика физических качеств; способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей; регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств.

Бег на 60 м.

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.

Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.2000м, и 3000м.

Дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участвуют 10-20 человек.

Прыжок в длину с места.

Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

Метание мяча на дальность.

Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

Подтягивание на высокой или низкой перекладине.

Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Наклон вперед с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Кросс по пересеченной местности

Кросс по пересеченной местности в ГТО предусмотрен только нормами по выбору и без учета скорости.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Учебно-практическое оборудование:

Волейбольная сетка, маты гимнастические, перекладины гимнастические пристенные, перекладины навесные универсальные, рулетки измерительные, лента финишная, флажки разметочные с опорой, стартовые; комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) и т.д.;

Учебно-методическое обеспечение:

1. В.Я. Барышников: Подготовка школьников к сдаче норм ГТО: методическое пособие. Москва : Русское слово, 2018

2. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
3. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Бег на короткие дистанции	5
3.	Бег на длинные дистанции	5
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5
5.	Метание мяча 150г (м)	6
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	2
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	3
8.	Спортивные игры (ОФП)	6
9.	Контрольные испытания	1
	Итого часов:	34

Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата
1	Вводный инструктаж по ТБ и ОТ. Введение по теме «История ВФСК ГТО». Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег до 1500м.	1	
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Пробегание отрезков.	1	
4	Бег 1500-2000м в сочетании с дыханием. Интервальная тренировка.	1	
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Специально-беговые упражнения.	1	
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. Пробегание отрезков.	1	
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30, 60м.	1	
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	
11	Метание малого мяча на дальность. Обучение финальному усилию в метании с места.	1	
12	Метание на дальность с места, с разбега. Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	
15	Метание в полной координации на дальность.	1	
16	Сдача контрольного норматива.	1	
17	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол)	1	
18	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол)	1	

19	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол)	1	
20	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол)	1	
21	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол)	1	
22	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол)	1	
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	
26	Прыжок в длину	1	
27	Прыжок в длину с места и с разбега на результат.	1	
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	
	Всего	34	