

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное учреждение  
гимназия № 30 г. Ставрополя

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА

## «НАВСТРЕЧУ ГТО»

*Программа рассчитана на учащихся 2-11 классов.  
Срок реализации программы – 1года*

Автор – составитель программы:  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
**Валентина Ивановна Кнутас**

Ставрополь  
2021

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Распоряжением комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.06.2015 г. № 3075-р «Об утверждении комплекса мер по реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы»

### **Краткая характеристика изучаемого предмета**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьного спортивного кружка.

Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой **цель** - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь.

**Наша задача** – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

### **Направленность образовательной программы**

Физкультурно – спортивная.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

### **Цель образовательной программы**

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

### **Задачи образовательной программы**

- создание положительного отношения школьников 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.

### **Отличительные особенности программы**

Программа Мы и ГТО спортивно-оздоровительной направленности для учащихся средних и старших классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

### **Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы**

Программа предназначена для учащихся 2-11 классов

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 года.

### **Режим занятий**

Режим занятия 1 раза в неделю по 2 часа. Общий объем 70 ч. в год.

### **Форма организации занятий**

Программа «Мы и ГТО» рассчитана на учащихся 2-11 классов. Набор детей производится на добровольной основе.

Занятия проводятся в очной, очно-заочной, дистанционной форме.

### **Ожидаемые результаты**

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту и физической культуре.

### **В результате освоения содержания программы учащиеся должны:**

- *знать* виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- *уметь* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- *сдать* нормативы с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

***Демонстрировать физическую подготовленность*** по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в контрольных упражнениях:

- гибкость – наклон вперед из положения, сидя (см);
- скоростные - бег 30 м (сек);
- скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см);

- координационные качества – челночный бег 3x10 м, (сек);
  - силовые - подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (кол-во раз), на низкой перекладине из виса лежа, девочки (кол-во раз).
- выносливость - 6-минутный бег, (м).

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

- Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

- Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), спортивных праздников, соревнований.

### Учебно-тематический план обучения

№ занятия	Тема занятия	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<b>Раздел 1.</b>				
1	Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале, на стадионе. Основы знаний о физической культуре и здоровье. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	1	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки.</b>				
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Бег на 60 и 100 м	6	1	5
3	Бег на 2 (3) км	6	1	5
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	5	1	4
5	Рывок гири 16 кг (юноши)	5	1	4
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	5	1	4
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	5	1	4
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	5	1	4
9	Прыжок в длину с разбега	6	1	5
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6	1	5
11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	5	1	4
12	Метание снаряда на дальность	6	1	5
13	Плавание 50 м	1	Самостоятельные занятия	
14	Стрельба из пневматической винтовки	1	Самостоятельные занятия	
15	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	1	1
16	Соревновательная практика	6	-	6
<b>ИТОГО:</b>		70	13	57

## Содержание образовательной программы

### Раздел 1. Вводное занятие.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

### Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей. Бег на 60 и 100 м. Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега).

Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

**Бег на 2 (3) км.** Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).** Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

**Прыжки в длину с места** через ленту (верёвочку), расположенную на месте, приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

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

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

**Метание гранаты на дальность.** Способы держания гранаты. Имитация и метание

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

**Плавание на дистанцию 50 м.** Подготовительные упражнения: погружение в воду с задержкой дыхания 5—10 с, с выдохом в воду; скольжение на груди; скольжение на спине. Плавание способом «кроль на груди»: с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) в согласовании их с дыханием; с помощью движений руками; в полной координации.

Плавание способом «кроль на спине»: с помощью движений ногами и с различным положением рук; с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками; плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Плавание способом «брасс»: 1) с помощью движений ногами брассом и согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках; 2) с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) в полной координации.

Старты в воду: с бортика бассейна, с тумбочки падением на руки. Стартовый прыжок с тумбочки, скольжение в воде, всплытие и первые гребковые движения. Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом с уменьшающимся интервалом отдыха.

Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в полной координации.

**Стрельба из пневматической винтовки.** Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени № 8 на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м). Стрелковые игры в тире: «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».

**Туристский поход с проверкой туристских навыков.** Состав медицинской аптечки для походов выходного дня. Выбор места для привала. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от проникновения насекомых. Выбор места для костра. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки, способы обеззараживания питьевой воды, ориентирование карты по компасу, ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки, туристские узлы, разведение разных типов костров.

#### **Ожидаемые результаты:**

- *знать* виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- *уметь* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- *сдать* нормативы с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

#### **Методическое обеспечение образовательной программы**

### ***Рекомендации по организации практики:***

Практические занятия проводятся в течение всего периода обучения по данной образовательной программе дополнительного образования «Мы и ГТО». Практические занятия позволяют развить у детей хорошую двигательную активность, динамику, ориентацию в пространстве, здоровье сберегающие факторы. Занятия проводятся как в помещении (спортивном зале), так и на свежем воздухе (на стадионе, на катке). Чередование различных видов спортивной подготовки, разнообразие спортивных подвижных игр приводят к положительному эмоциональному состоянию и снятию стресса после общеобразовательной нагрузки в первой половине учебного времени.

### ***Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса***

#### ***Форма занятий:***

- практическое занятие;
- зачёт;
- эстафеты;
- игра,
- дистанционное занятия.

#### **Методы организации занятий:**

- фронтальный;
- поточный;
- посменный;
- групповой;
- по станциям;

### **Для решения задач физического воспитания используются метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы.**

- строгая регламентация упражнений;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные методы (методы рассказа, описания, объяснения, в которых слово используется как средство передачи знаний; методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся; методы разбора, замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность занимающихся).
- Сенсорный (зрительный, слуховой) метод.

#### **Форма подведения итогов:**

- опрос;
- тестирование;
- контрольное занятие;
- самоанализ;
- контрольные нормативы по СФП;
- контрольное выполнение упражнений;
- взаимозачет;
- открытое занятие для родителей.
- торжественное занятие;
- праздник;
- ролевая игра

### **Форма организации образовательного процесса:**



- Праздник, практика, соревнования, учебная игра.

**Дидактический материал, техническое оснащение занятий:**

- мультимедийный проектор, ноутбук, материал для игр.

**Использование современных педагогических технологий:**

*Систему инновационной оценки «портфолио»* - формирование персонифицированного учета достижений обучающегося как инструмента педагогической поддержки социального самоопределения, определения траектории индивидуального развития личности.

**Формы подведения итогов:**

- результат тестирования, спортивные праздники, оценка портфолио.

**Список литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания, автор доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич;
2. Физическая культура. Тестовый контроль. В.И.Лях;
3. Конспекты уроков для учителя физической культуры 5-9 кл. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер;
4. Физкультура 5– 11 классы. Календарно – тематическое планирование. В.И.Виненко;
5. Дидактический материал для учителей физической культуры. В.А.Шишин;
6. Физическая культура: Поурочные планы 5-6-7-8 классы. Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин.
7. Справочник учителя физической культуры. П.А. Киселев, Издательство Учитель, 2008.
8. «Вестник образования России» № 14, 2013. О проекте концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (письмо Департамента дополнительного образования детей, воспитания и молодежной политики Минобрнауки России от 17.06.2013 № 09–701).