

**Управление образования администрации
Старооскольского городского округа Белгородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного профессионального
образования «Старооскольский институт развития образования»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«НАВСТРЕЧУ ГТО»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 11 лет

Составители: Панченко Ю.А., методист,
Рыбальченко Н.В., начальник отдела

Рецензенты:

Пономарева Е.Ю., к.п.н., доцент ФГБОУ
ВО «ЕГУ им И.А. Бунина»,

Котельникова И.В., руководитель центра
МБУ ДПО «СОИРО»

**Старый Оскол
2016**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена в соответствии с современными требованиями к дополнительным общеразвивающим программам. 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 предполагается 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 340 часов.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 ч. При трех и более занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

В школах, не имеющих условий для реализации подготовки к испытаниям (тестам) по выбору прикладной направленности (бег на лыжах, плавание, стрельба, туристский поход), часы, отведенные на подготовку, в равных пропорциях перераспределяются на другие виды. Педагогический работник, реализующий программу, вправе самостоятельно изменять до 20% сетки часов на подготовку к каждой ступени комплекса ГТО.

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.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В результате освоения содержания дополнительной общеразвивающей 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ 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	311	63	62	62	62	62
3	Спортивные мероприятия	29	5	6	6	6	6

1-я ступень

Возрастная группа 6–8 лет (1–2 классы)

Тематический план

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		63
4	Челночный бег 3–10 м	6
5	Бег на 30 м	6
6	Смешанное передвижение на 1 км	6
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	4
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	4
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	4
10	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	4
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6
12	Метание теннисного мяча в цель	6
13	Бег на лыжах	8
14	Плавание	9
Раздел 3. Спортивные мероприятия		5
15	Сильные, смелые, ловкие, умелые	1
16	А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!	1
17	От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1
18	Мы готовы к ГТО!	2
ИТОГО		68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий)

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплекс! упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей Челночный бег 3X10 м (63 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 30 м (6 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5–10 с. Ходьба; высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на I степень, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части 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. Подвижная игра 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).

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (6 ч). Дистанция 1 км. (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м и т.д. 2) бег 100 м – ходьба 100 м – бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м – ходьба 150 м – бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьбы (50 м – бег 50 м – ходьба 50 м – бег 150 м; 4) бег 300 м – ходьба 200 м – бег

300 м – ходьба 200 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (4 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100–110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (4 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(4ч). Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (4ч). Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (6ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10–15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50–70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8–1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Метание теннисного мяча в цель (6ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4–6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Бег на лыжах (8 ч). Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50–100 м – 4–5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300–500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного

способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Плавание (9 ч). Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Передвижение в воде шагом, бегом, прыжками, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д. Погружение в воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Задержка дыхания под водой выдох в воду. Упражнения на всплывание, лежание и скольжение «поплавок», «медуза», «звёздочка», скольжение на груди, скольжение на спине. Упражнения для освоения способа «кроль на груди»: 1) попеременные движения ногами на суше, затем на воде; 2) гребковые движения рук на суше, затем на воде; 3) проплывание небольших расстояний с работой одними руками, затем одними ногами, согласуя движения с дыханием; 4) одновременное движение рук и ног вначале с задержкой дыхания, затем в согласовании с дыханием. Повторное проплывание дистанций 10, 25 м произвольным способом. Подвижные игры на воде: «Кто дальше проскользит» (скольжение на груди и на спине), «Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Кто быстрее» (Плавание кролем на груди с доской в руках и без доски), «Кто дальше проплывёт» (проплыть любым способом наибольшее расстояние), эстафетное плавание (желательно поперёк бассейна) – 12–15 м.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (5 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года 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 тематически планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

2-я ступень
Возрастная группа 9–10 лет (3–4 классы)
Тематический план

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-вочасов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		62
4	Бег на 60 м	6
5	Бег на 1 км	6
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	4
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	4
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	4
10	Прыжок в длину с разбега	6
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6
12	Метание мяча 150 г на дальность	6
13	Бег на лыжах	8
14	Плавание	8
Раздел 3. Спортивные мероприятия		6
15	Сильные, смелые, ловкие, умелые	1
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
17	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2
18	Мы готовы к ГТО!	2
ИТОГО		68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении

физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (62 ч.)

Бег на 60 м (6 ч). Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10с. Бег с высоким выниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10–15 м. Бег с ускорением 20–30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт! «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30–40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью! «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15–20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20–25 м).

Бег на 1 км (6ч). Повторный бег на 100м (время пробегания дистанции 32–36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200м – ходьба 100м – бег 200м; бег 400м – ходьба 200м – бег 400м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150 -160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300–400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (4ч). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (4ч.) Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках] Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (4ч). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (4ч). Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега (6 ч). Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2–3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8–10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (6 ч). Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10–15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10–15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г на дальность (6ч). Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска места, с одного, двух, трёх шагов.

Бег на лыжах (8 ч). Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах – дистанция 100 м (45–50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50–80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Плавание (8 ч). Техника безопасности: закрепление правил поведения в бассейне и на воде. Погружение с головой под воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Задержка дыхания под водой и выдохи в воду. Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звёздочка», скольжение на груди, руки вперёд, скольжение на спине, руки вдоль туловища. Плавание способом «кроль на груди»: при помощи ног или рук; с опорой на плавательную доску; на бортик бассейна.

Упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: 1) скольжение на спине; 2) скольжение с последующим движением ног; 3) то же с движением рук; 4) плавание с помощью только ног; 5) то же с помощью только рук; 6) проплывание отрезков в полной координации; 7) старт из воды.

Упражнения для освоения техники плавания способом «брасс на груди»: 1) движения ногами на суше, затем на воде, взявшись руками за бортик бассейна; 2) плавание с помощью движений ногами брассом на груди, руки вперёд, с плавательной доской в руках; 3) гребковые движения рук на суше; 4) плавание брассом на груди при помощи работы рук; 5) плавание брассом на груди с полной

координацией движений с произвольным дыханием (вдох и выдох выполняются над водой).

Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом.

Игры на воде: «Скользящие стрелы», «Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Гонка катеров» (плавание на скорость с доской в руках) 25 м, «Туда – кролем, обратно – брасс! Эстафетное плавание 25 м.

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-я ступень

Возрастная группа 11–12 лет (5–6 классы)

Тематический план

№ 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		62
4	Бег на 60 м	4
5	Бег на 1,5 (2) км	4
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	3
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	3
10	Прыжок в длину с разбега	5
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
12	Метание мяча 150 г на дальность	5
13	Бег на лыжах	8
14	Плавание 50 м	8

15	Стрельба из пневматической винтовки	6
16	Туристский поход с проверкой туристских навыков	8
Раздел 3. Спортивные мероприятия		6
17	Сильные, смелые, ловкие, умелые	1
18	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
19	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	2
20	Мы готовы к ГТО!»	2
ИТОГО		68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 (62 ч)

Бег на 60 м (4 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 (4 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 150–160уд./мин). Бег

1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (3 ч). Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (3ч). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (3ч). 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 полу (3ч). Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Прыжок в длину с разбега (5ч). 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.

Метание мяча 150 г на дальность (5ч). 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 (8 ч). 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.

Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

Плавание (8 ч). 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.).

Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом.

Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?» (плавание при помощи рук кролем на груди).

Стрельба из пневматической винтовки (6ч). 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 (8 ч). Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодолеть 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.

4-я ступень
Возрастная группа 13–15 лет (7–9 классы)
Тематический план

№ 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		62
3	Бег на 60 м	4
4	Бег на 2 (3) км	4
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)	2
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
9	Прыжок в длину с разбега	4
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	4
12	Метание мяча 150 г на дальность	6
13	Бег на лыжах	8
14	Плавание на дистанцию 50 м	8
15	Стрельба из пневматической винтовки	5
16	Туристский поход с проверкой туристских навыков	9
Раздел 3. Спортивные мероприятия		6
17	Сильные, смелые, ловкие, умелые	1
18	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
19	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	2
20	Мы готовы к ГТО!	2
ИТОГО		68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 (62 ч)

Бег на 60 м (4ч). 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(4 ч). Повторный бег на 200 м (время пробегания 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 (девочки) (2ч). 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) (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 вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (2

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

Прыжок в длину с разбега (4 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 (4ч). 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 (6ч). 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 (8 ч). 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,

Плавание на дистанцию 50 м (8 ч). Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на груди»: 1) плавание с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием; 2) плавание с помощью движений руками 3) плавание кролем в полной координации.

Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на спине»: 1) плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук; 2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками; 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Упражнения для закрепления техники плавания способом «басс»: плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках; 2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два, затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. 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 (5ч). 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 (9ч). 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 (6 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.

5-я ступень
Возрастная группа 16–17 лет (10–11 классы)
Тематический план

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	процессе занятий
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способности		62
3	Бег на 100 м	3
4	Бег на 2 (3) км	4
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	2
6	Рывок гири 16 кг (юноши)	4
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	2
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	2
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	2
10	Прыжок в длину с разбега	4
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2
13	Метание гранаты на дальность	4
14	Бег на лыжах	8
15	Плавание 50 м	8
16	Стрельба из пневматической винтовки	5
17	Туристский поход с проверкой туристских навыков	10
Раздел 3. Спортивные мероприятия		6
18	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
19	«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!»	1
20	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	2
21	«Мы готовы к ГТО!»	2
ИТОГО		68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий)

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 (62 ч)

Бег на 100 м (3 ч). 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(4 ч). 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) (2 ч). 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).

Рывок гири 16 кг (4 ч). Упражнение с кистевым эспандером. Удержание гири в висе на прямой руке (5–7 с) стоя на носках с приподнятыми плечами. Махи тяжёлой гири (24 кг) с различной амплитудой. Рывковые махи гири 16 кг с

различной амплитудой. Рывок одной гири двумя руками. Рывок облегчённой гири (8 кг). Рывок двух гирь двумя руками. Махи одной гирей из глубокого наклона вперёд стоя на повышенной опоре.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) (2 ч). Подтягивание из виса лёжа с варьированием высоты грифа перекладины. Подтягивание из виса лёжа с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Упражнения на силовых тренажёрах. Упражнение с кистевым эспандером.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки) (2 ч). Упор лёжа на согнутых руках, держать 10–20 с. Отталкивание от пола двумя руками в упоре лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в быстром темпе в течение 10–15 с (скоростные отжимания). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, партнёр надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кисти рук шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на параллельных скамейках (расставленных немного шире плеч): а) ноги на полу; б) ноги на скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом» отдыха.

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 (4 ч). В ходьбе на месте имитация движения рук и маховой ноги при отталкивании. Прыжки в длину с 1-3 шагов разбега. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 12–14 шагов разбега: на технику; через резиновую ленту, натянутую на высоте 20 см на расстоянии 360 см (для юношей) и 310 см (для девушек) от места отталкивания; на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч). Двойня тройной, пятерной прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, одной ногой. 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 (2 ч). 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 (4 ч). 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.

Бег на лыжах (8 ч). Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах – дистанция 100 м (30–32 с – юноши, 38–40 с – девушки) с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков 0,5–1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30–35 мин (юноши), 20–25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

Плавание на дистанцию 50 м (8 ч). 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 поочередных гребков руками.

Плавание способом «басс»: 1) с помощью движений ногами брассом в 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 (5 ч). 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 (10 ч). 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.

Туристское соревнование «Школа туризма» (этапы): установка палатки, преодоление бревна, переноска пострадавшего, определение азимута на предмет, преодоление кочек, вязка узлов, разведение костра.

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.

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.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Рекомендации по созданию ресурсов реализации программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс:

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2–3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- стрелковый (пневматический) или электронный лазерный тир или место, оборудованное для стрельбы из пневматической винтовки;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи.

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техник опасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;
- качественные характеристики школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06. 2014 №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» .
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 №575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.01.2016 №16 «Об утверждении Порядка награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствующими знаками Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 №54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.02.2016 №70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
6. Постановление Правительства Белгородской области от 04.08.2014 №293-пп «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Белгородской области.

Учебная и методическая литература

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2014.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Лыжная подготовка. – М.: Просвещение, 2014.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. – М.: Просвещение, 2014.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Лёгкая атлетика. – М.: Просвещение, 2014. – М.: Просвещение, 2011.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. – М.: Просвещение, 2016.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. – М.: Просвещение, 2011.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Интернет-ресурс	Адрес сайта
Информационный портал ВФСК ГТО	http://www.gto.ru
Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
Газета «Спорт в школе»	http://spo.1september.ru/
Газета «Здоровье детей»	http://zdd.1september.ru/
Журнал «Культура здоровой жизни»	http://kzg.narod.ru/
Журнал «Теория и практика физической культуры»	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре	http://lib.sportedu.ru
Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта	http://www.vniifk.ru/
Журнал «Физическая культура в школе»	http://www.shkola-press.ru
Федерация спортивной гимнастики России	http://www.sportgymrus.ru/
Всероссийская федерация художественной гимнастики России	http://www.rusgymnastics.ru/