

Управление образования администрации города Ульяновска

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования города Ульяновска

«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «05» 09. 2018г
протокол № 1

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ


В.В.Лаврешина
«05» 09 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Подготовка к сдаче ГТО»

Возраст обучающихся: 10-16лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Волков Юрий Игоревич, педагог

дополнительного образования

г. Ульяновск, 2018г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Цели и задачи программы:

Программа предусматривает ориентацию на следующие *цели*:

- 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.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач*:

- создание положительного отношения школьников 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 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.

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (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 учебно-тренировочном процессе 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, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (II возрастная ступень 9-10 лет, III ступень - возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы), IV ступень – возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы)), рассчитана на 1 год и имеет общий объем 144 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, 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 указываются противопоказания к

тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Содержание программы

Материал программы делится на 4 раздела:

- Основы знаний
- Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
- ОФП
- Показатели двигательной подготовленности

Раздел 1 «Основы знаний»

Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, укрепления здоровья.

Комплекс ГТО

Туризм как средство физического воспитания школьников

Понятия ОФП. Функции ОФП.

Выработка представления об избранном виде спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

Влияние физических упражнений и подвижных игр, на укрепление здоровья.

Терминология разучиваемых упражнений.

Название игр, правила проведения игр, организация.

Раздел 2 «Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей»

Бег на 60 м

Бег на 1,5км; 2 км; 3 км

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Наклон вперед из положения стоя

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Метание мяча 150 г на дальность

Туристский поход

Раздел 3 «ОФП»

Разновидности бега, ходьбы, прыжков.

Упражнение с предметами и без предмета.

Прыжки в длину с места, вскок на различные предметы.

Упражнения на мышцы пресса, спины.

Метание малого мяча (в цель), набивного мяча (1кг) на дальность.

Сочетание упражнений в лазание и перелезаний.

Смешанные висы, упоры и т.д.

Развитие физических качеств.

Передвижение на лыжах

Раздел 4 «Показатели двигательной подготовленности»

Сдача норм ГТО. Тестирование физической подготовленности.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теорет.	Практ.	Всего
1.	Введение	10		10
2.	Лёгкая атлетика (л/а)		20	20
3.	Гимнастика (Г)		12	12
4.	Лыжная подготовка		22	22
5.	Комбинированные занятия		64	64
6.	Спортивные соревнования(С/С)		6	6
7.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	4	6	10
8.	Итого:	14	130	144

Содержание учебного плана

Основы знаний.

Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, во время проведения соревнований.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III и IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

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).

Лёгкая атлетика.

Бег на 60 м Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1,5км; 2 км; 3 км Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Прыжок в длину с разбега :Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Гимнастика

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения

Лыжная подготовка.

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Гонка на лыжах коньковым стилем до 5 км. Ходьба на лыжах попеременно-двухшажным ходом. Эстафеты на лыжах. Гонка на лыжах классическим стилем 5 км Повороты на лыжах переступанием и в движении
Коньковые, полу-коньковые лыжные ходы

Комбинированные занятия.

Прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x 10 м. Работа по станциям.

Круговая тренировка с индивидуальным подходом.

Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча.

Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд на результат.

Упражнения на координацию. Челночный бег 3 x 10 метров.

Упражнения на гибкость.

Тест-наклон туловища вперед из положения сидя.

Круговая тренировка. Игра по станциям.

Повторный метод . Развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения для мышц брюшного пресса

Комплекс упражнений на фитболе для развития двигательных качеств.

Упражнения с набивными мячами

Упражнения в парах. Спортивная игра.

Упражнения с предметами.

Упражнения на развитие прыгучести.

Упражнения для развития скоростной выносливости.

Упражнения с гантелями.

Скоростно-силовая тренировка. Подвижные игры.

Комплекс упражнений на спортивных снарядах.

Круговая тренировка.

Упражнения для развития точности. Спортивные игры.
 Статико-динамическая тренировка.
 Тренировка статического напряжения.
 Интервальная тренировка.

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Спортивные соревнования

«Всей семьёй сдаем нормы ГТО!». Общегрупповые лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу посвященные «Дню Семьи». «Мы готовы к ГТО».

Календарный учебный график

№ П/П	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
Теория (10 часов)								
1				Лекция	2	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, укрепления здоровья.	Спорт.зал.	Текущий
2					2	Комплекс ГТО Туризм как средство физического воспитания школьников Понятия ОФП. Функции ОФП.	Спорт.зал.	Текущий
3					2	Гигиена, предупреждение травм, ТБ, режим дня, самоконтроль	Спорт.зал.	Текущий
4					2	Влияние систематических занятий ФК и спортом на организм занимающихся	Спорт.зал.	Текущий
5					2	Умение самостоятельно заниматься физкультурой	Спорт.зал.	Текущий
Легкая атлетика (20 ч)								
6				практическая	2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Тестирование.	Стадион	Входная диагностика.

7					2	Прыжок в длину с разбега	Стадион	Текущий
8					2	Специально беговые упражнения (бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах)	Стадион	Текущий
9					2	Повторный бег на 200 м.	Стадион	Текущий
10					2	Метание мяча 150 г на дальность	Стадион	Текущий
11					2	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Стартовые ускорения из различных И.П. Метание мяча на дальность. Баскетбол	Стадион	Текущий
12					2	Бег на 3000 метров без учета времени. Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Футбол.	Стадион	Текущий
13					2	Бег на 2000 метров с фиксированием результата. Метание мяча 150 гр на дальность	Стадион	Текущий
14					2	Бег на 1500 метров с фиксированием результата. Прыжок в длину с места.	Стадион	Текущий
15					2	Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 – 7 шагов разбега. Спортивные игры.	Стадион	Текущий
Гимнастика (12 часов)								
16				практическая	2	Инструктаж ТБ. Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук.	Спорт.зал.	Текущий
17					2	Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями.	Спорт.зал.	Текущий
18					2	Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя;	Спорт.зал.	Текущий

						из вися лежа		
19					2	Развитие координационных способностей. Лазание по гимнастической стенке и канату. Стойка на лопатках.	Спорт.зал.	Текущий
20					2	Наклон вперед из положения стоя	Спорт.зал.	Текущий
21					2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Спорт.зал.	Текущий
Лыжная подготовка (22 часа)								
22				практическая	2	Классические лыжные ходы.	Стадион	Текущий
23					2	Коньковые лыжные ходы.	Стадион	Текущий
24					2	Гонка на лыжах коньковым стилем до 5 км.	Стадион	Текущий
25					2	Ходьба на лыжах попеременно-двухшажным ходом	Стадион	Текущий
26					2	Эстафеты на лыжах.	Стадион	Текущий
27					2	Гонка на лыжах классическим стилем до 5 км	Стадион	Текущий
28					2	Повороты на лыжах переступанием и в движении	Стадион	Текущий
29					2	Коньковые, полу-коньковые лыжные ходы	Стадион	Текущий
30					2	Спуск в низкой стойке	Стадион	Текущий
31					2	Передвижение на лыжах	Стадион	Текущий
32					2	Передвижение на лыжах	Стадион	Текущий
Комбинированные занятия (64 часа)								
33					2	Прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Тестирование.	Спорт.зал.	Промежуточный
34					2	Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x 10 м. Работа по станциям.	Спорт.зал.	Текущий
35					2	Круговая тренировка с индивидуальным подходом.	Спорт.зал.	Текущий
36					2	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание	Спорт.зал.	Текущий

						мяча.		
37					2	Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд на результат.	Спорт.зал.	Текущий
38					2	Эстафеты.	Спорт.зал.	Текущий
39					2	Упражнения на координацию. Челночный бег 3 x 10 метров. Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя. Круговая тренировка. Игра по станциям.	Спорт.зал.	Текущий
40					2	Круговая тренировка на группу мышц рук. Спортивные игры.	Спорт.зал.	Текущий
41					2	Круговая тренировка на группу мышц ног. Спортивные игры.	Спорт.зал.	Текущий
42					2	Круговая тренировка на группу мышц рук. Спортивные игры.	Спорт.зал.	Текущий
43					2	Повторный метод . Развитие скоростно-силовых способностей.	Спорт.зал.	Текущий
44					2	Упражнения с отягощениями.	Спорт.зал.	Текущий
45					2	Упражнения для мышц брюшного пресса	Спорт.зал.	Текущий
46					2	Комплекс упражнений на фитболе	Спорт.зал.	Текущий
47					2	Комплекс упражнений на фитболе для мышц рук	Спорт.зал.	Текущий
48					2	Комплекс упражнений на фитболе для мышц ног	Спорт.зал.	Текущий
49					2	Комплекс упражнений на фитболе для мышц туловища	Спорт.зал.	Текущий
50					2	Комплекс упражнений на фитболе для развития координации	Спорт.зал.	Текущий
51					2	Упражнения с набивными мячами	Спорт.зал.	Текущий
52					2	Упражнения в парах. Спортивная игра.	Спорт.зал.	Текущий
53					2	Упражнения с	Спорт.зал.	Текущий

						предметами.		
54					2	Упражнения на развитие прыгучести.	Спорт.зал.	Текущий
55					2	Упражнения для развития скоростной выносливости.	Спорт.зал.	Текущий
56					2	Упражнения с гантелями.	Спорт.зал.	Текущий
57					2	Скоростно-силовая тренировка. Подвижные игры.	Спорт.зал.	Текущий
58					2	Комплекс упражнений на спортивных снарядах.	Спорт.зал.	Текущий
59					2	Круговая тренировка.	Спорт.зал.	Текущий
60					2	Упражнения для развития точности. Спортивные игры.	Спорт.зал.	Текущий
61					2	Статико-динамическая тренировка.	Спорт.зал.	Текущий
62					2	Тренировка статического напряжения.	Спорт.зал.	Текущий
63					2	Интервальная тренировка.	Спорт.зал.	Текущий
64					2	Контрольное тестирование.	Спорт.зал.	Итоговый
Спортивные соревнования (6 часов)								
65				практическая	2	Сдача норм ГТО	Спорт.зал.	Итоговый
66					2	«Всей семьёй сдаем нормы ГТО!».	Спорт.зал.	Текущий
67					2	Легкоатлетическому кросс посвященные «Дню Семьи».	Стадион	Текущий
Туристский поход с проверкой туристских навыков (10 часов)								
68				Лекция	2	Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий	Спорт.зал.	Текущий
69					2	Ориентирование на местности по карте, по компасу.	Спорт.зал.	Текущий
70				практическая	2	Укладка рюкзака, установка палатки		
71					2	Разведение костра, способы преодоления препятствий		
72					2	Ориентирование на местности по карте, по компасу		

Материально-техническое обеспечение

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4. Кегли
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, мячи для метания
7. Скакалка детская
8. Мат гимнастический
9. Канат для лазанья
10. Обруч пластиковый детский
11. Планка для прыжков в высоту
12. Стойка для прыжков в высоту
13. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
14. Сигнальные конусы
15. Рулетка измерительная
16. Коврик для прыжков в длину с места
17. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
18. Сетка волейбольная
19. Лыжное оборудование
20. Секундомер
21. Свисток
22. Компьютер, проектор, экран

Методическое обеспечение

Список литературы для педагога

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
- 2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.
- 5.Бутин И.М. Лыжный спорт, М., Просвещение, 2012

Список литературы для детей

1. Паршиковой Н.В. Авторский состав: В.В.Новокрещенов, В.Н.Малиц, В.В.Бабкин, А.Р.Кадыров, А.А.Карпов, П.А.Косарев. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016.

2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование Москва, 2014