

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лицей с кадетскими классами имени Г.С. Шпагина»
города Вятские Поляны Кировской области

 УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Лицей с кадетскими
классами имени Г.С. Шпагина» города
Вятские Поляны Кировской области
Е.Б. Сулова
Приказ № 0-98 от 30.06.2023

Дополнительная образовательная программа
«Подготовка к сдаче норм ГТО»
5-11 класс (11-17 лет)
на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:
Россомахин Л. П.,
учитель физической культуры

Вятские Поляны
2023

Пояснительная записка

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и дополнительные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся. Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа несет физкультурно-спортивно **направленность**.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности и успешно сдать нормы ГТО. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность

Данная программа направлена на формирование познавательного интереса в целом к спорту, в частности к физической культуре, подготовке к сдаче норм ГТО.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепить здоровье обучающихся;
- повысить уровень физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- сдать нормы ГТО;
- снять психологическое напряжение после умственной работы на уроках.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в рамках ее реализации предлагается ученикам 9-х классов успешно сдать нормы ГТО.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий учитываю индивидуальные особенности детей.

Возраст учащихся 11--17 лет

Сроки обучения: 1 год

Режим занятий: 2 часа в неделю, 64 часа в год.

Ожидаемы результаты – успешная сдача норм ГТО.

Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Основы знаний о физической деятельности	2		2

2	Легкая атлетика	0	28	28
	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.		2	2
	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.		2	2
	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	2	2	4
	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.		2	2
	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.		2	2
	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.		2	2
	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.		2	2
	Бег на короткие дистанции на результат.		2	2
	Обучение финальному усилию в метании с места.		2	2
	Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель.		2	2
	Метание в полной координации на дальность.		2	2
	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.		2	2
	Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжок в длину – одинарный, тройной.		2	2
	Прыжок в длину с места на результат.		2	2
3	Гимнастика		4	4
	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.		2	2
	Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.		2	2
	Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.		2	2
	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).		2	2
4	Плавание		4	4
5	Туризм		4	4
6	Лыжная подготовка		10	10
	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Работа попеременным ходом с палками		2	2
	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.		3	3

	Коньковый ход с палками по учебному кругу. Работа рук и ног коньковым ходом		3	3
	Сдача контрольного норматива		2	2
7	Стрельба		6	6
	Контрольные нормативы по ГТО.		4	4
	Итого	4	60	64

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

4 ступень-13-15лет

5 ступень- 16-17 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 9-11, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

5 ступень 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (с)	14,3	13,8	17,6	16,3
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	8,50 Без учета времени	7,50 Без учета времени	11,20 Без учета времени	9,50 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,50 210	3,80 230	3,00 170	3,50 185
4	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	13	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	16
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5 км (мин,с)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,56	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	55	65	52	62

4 ступень 14-15 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок

1	Бег 60 м (с)	9,3	8,6	10,3	9,6
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	10,24 Без учета времени	9,49 Без учета времени	11,08 Без учета времени	10,04 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,80 190	4,30 215	3,30 160	3,70 178
4	Метание мяча 150г (м)	35,5	42	22	28
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	11	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5км (мин,с)	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,50	Без учета времени	1,00
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	45	55	42	52

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

- Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
- Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
- Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
- Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
- Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
- Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
- Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
- Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
- Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
- Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

Содержание программы

Основы знаний о физической деятельности

Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений. Владение знаниями «Здоровый образ жизни и его составляющих» (оптимальный двигательный режим; закаливание; личная гигиена; рациональное питание; отказ от вредных привычек). Дыхание во время занятий физическими упражнениями.

Легкая атлетика

Техника бега на короткую дистанцию, на длинную дистанцию. Техника финиширования, низкий старт. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Техника прыжка в длину. Совершенствовать скоростные действия, выносливость.

Плавание

Техника плавания кролем на груди. Техника плавания кролем на спине. Совершенствовать разнообразные плавательные умения (поворот, ныряние, старт, финиш). Совершенствовать скоростные действия, выносливость.

Туризм

Определение сторон горизонта по местным признакам, топографическим знакам, плану местности, масштабу. Организация бивачных работ, составление режима дня в походе и на привале.

Лыжная подготовка

Техника одновременного одношажного и двушажного хода; спуск в высокой, средней и низкой стойке. Техника подъема («полуелочной», «елочной»); торможение «плугом», «полуплугом»; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах.

Стрельба

Приемы изготовления. Прицеливание. Спуск курка.

Показ приемов изготовления для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке.

Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовления. Тренировка.

Список литературы

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Т., «Физическая культура: учебное пособие».- Московский издательский центр Академия, 2002 год.
2. Справочник «Все о спорте».- Москва, 1974 год.
3. Спортивный ежегодник «Спорт и личность».- Москва, 1980 год.
4. «Энциклопедия юных сурков – 3; Занимаемся спортом».- Москва, 1997 год.
5. Стаканин М.И., Серова Л.К., «Психолого-педагогические основы физического воспитания».- Москва, 1987 год.
6. Скачков Н.Г., «Умей владеть ракеткой»ю- ЛЕНИЗДАТ, 1989 год.
7. <https://www.gto.ru/>