



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ «Школа № 492»

ГБОУ Школа №492

115407, ул. Судостроительная, д.32, к. 3
тел./факс 8(499) 616-83-44
сайт школы: sch492u.mskobr.ru
E-mail: 492@edu.mos.ru

Дополнительная общеразвивающая программа

«Подготовка к ГТО»

Категория учащихся: 10-18 лет

Направленность: Физкультурно-спортивная

Автор-составитель: Андреев А.А.

Москва, 2018 г.

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, я ставил перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Я стремлюсь достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО - возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Моя задача - создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России. Цель занятий - сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением. Задачи внеурочной деятельности: - пропаганда здорового образа жизни среди населения; - повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества; - осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности; - организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для детей 11 - 16 лет направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- **активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;**
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса:

Программа рассчитана на 34 недели в год, 2 раза в неделю. Режим занятий: понедельник 16.00 - 17.00, среда 16.00 - 18.00. В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО)

Планируемые результаты:

подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Тематический план занятий секции ГТО 11 - 16 лет

ТЕМЫ ЧАСЫ всего теория практика

1. Теоретические занятия: - техника безопасности на занятиях - личная и общественная гигиена - режим дня, закаливание 4 2 1 1 2. Практические занятия: 96 96 - общефизическая подготовка - совершенствование техники бега, прыжков, 36 36 метаний 15 15 - развитие быстроты - развитие общей и специальной 10 10 выносливости 20 20 - развитие ловкости 5 5 - развитие гибкости 10 10 3. Контрольные испытания 2 2

ВСЕГО: 102 часа

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. 3 ступень - 11-12 лет 4 ступень - 13-15 лет 5 ступень - 16 - 17 лет Количество тестов: 1 1 -1 2 л е т - 10, 13 - 15 л е т - 11, 16 - 17 л е т - 11. Необходимо выполнить: бронзовый значок - 6 тестов, серебряный значок - 7 тестов, золотой значок - 8 тестов. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. 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.
3. 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.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною Юм. коридор для разбега - 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. 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 виси. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. 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.

7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция Юм., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени - лежа с упора, для 2 ступени - стоя. Количество выстрелов - 10. пневматической винтовки. Дистанция Юм., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени - лежа с упора, для 2 ступени - стоя. Количество выстрелов - 10.

Учебно-тематическое планирование 11 - 16 лет

Темы занятий Описание примерного содержания занятий

- 1 Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
- 2 Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- 3 Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
- 4 Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
- 5 Бег на результат. Сдача контрольного норматива. 3 ступень - бег 1500м или
- 6 Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- 7 Бег на 30-60м в сочетании с Повторный бег по дистанции от дыханием. 30

до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером

8 Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Выполнения упражнений в максимальном темпе.

9 Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

10 Бег на короткие дистанции на результат. бег 60м - 100м (с)

11 Обучение финальному усилию в метании с места. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

12 Обучение разбегу в метании малого мяча, гранаты. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

13 Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.

14 Метание с разбега в вертикальную цель. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.

15 Метание в полной координации на дальность. Метание мяча 150г., гранаты в сектор для метания с разбега.

16 Сдача контрольного норматива. Метание мяча 150г, гранаты на результат

17 Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

18 Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

19 Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями

20 Прыжок в длину одинарный, тройной. Прыжки с разного разбега по 3 попытки.

21 Прыжок в длину с места на результат. Прыжки с места на результат.

22 Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

23 Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и

повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

24 Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

25 Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.

26 Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

27 Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.

28 Контрольные нормативы по ГТО. Сдача контрольных нормативов.