

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа №27»

Принята на заседании
методического совета
от 31.08.2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ г. Мурманска СОШ № 27
_____ / Г.А.Троянова
31.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Навстречу к ГТО»
Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации: 2 года

Составители:
Загородняя О.А.
педагог дополнительного образования

Мурманск
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»»;
- Положения «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ г. Мурманска СОШ № 27».

Направленность дополнительной образовательной программы.

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Актуальность. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений.

Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной: Программа рассчитана на обучающихся 9-10 лет.

Уровень сложности: базовый.

Данная программа разработана с **целью** развития общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач:**

обучающие:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся 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;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

воспитательные:

-воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Срок реализации программы – 2 года.

Формы и режим занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 45 минут.

Комплектование группы: 15 человек.

Форма подведения итогов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, участие в фестивалях ГТО.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;

- тестирование;
- самостоятельная подготовка.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

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

Планируемые результаты

1 год обучения

В результате освоения программы, обучающиеся должны

Знать:

- историю возникновения комплекса ГТО в России;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- познакомиться с правилами метания меча;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Планируемые результаты

2 год обучения

В результате освоения программы, обучающиеся должны

Знать:

- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- подробнее о способах и особенностях движения и передвижений человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- знать правила метания меча;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на

занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; 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.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Теоретическая подготовка (3 часа)								
1	сентябрь	02.09	15.00	лекция	1	Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	каб. 36	
2	сентябрь	07.09	15.00	лекция	1	Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-4 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.	каб. 36	
3	сентябрь	09.09	15.00	лекция	1	Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.	каб. 36	

Бег на длинные дистанции (10 часов)								
4	сентябрь	14.09	15.00	лекция	1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Каб. 36	
5-7	сентябрь	16.09, 21.09, 23.09	15.00	практика	3	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Спортивный зал	
8-9	сентябрь	28.09, 30.09	15.00	практика	2	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	Спортивный зал	
10-11	октябрь	05.10, 07.10	15.00	практика	2	Бег 1000-1500м в сочетании с дыханием.	Спортивный зал	
12-13	октябрь	12.10, 14.10	15.00	практика	2	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	Спортивный зал	
Бег на короткие дистанции (10 часов)								
14	октябрь	19.10	15.00	лекция	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	Каб. 36	
15	октябрь	21.10	15.00	практика	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	Спортивный зал	
16-17	октябрь	26.10, 28.10	15.00	практика	2	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	Спортивный зал	
18	ноябрь	02.11	15.00	лекция	1	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Каб. 36	
19	ноябрь	09.11	15.00	практика	1	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Спортивный зал	
20-21	ноябрь	11.11, 16.11	15.00	практика	2	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	Спортивный зал	
22-23	ноябрь	18.11, 23.11	15.00	практика	2	Бег на короткие дистанции на результат.	Спортивный зал	
Силовая подготовка (6 часов)								
24	ноябрь	25.11	15.00	лекция	1	Упражнения на	Каб. 36	

	рь	1				развитии силы рук.		
25	ноябрь	30.1 1	15.00	практика	1	Упражнения на развитии силы рук.	Спортивный зал	
26	декабрь	02.1 2	15.00	лекция	1	Упражнения на развитии мышц брюшного пресса.	Каб. 36	
27	декабрь	07.1 2	15.00	практика	1	Упражнения на развитии мышц брюшного пресса.	Спортивный зал	
28 - 29	декабрь	09.1 2, 14.1 2	15.00	практика	2	Сдача контрольного норматива.	Спортивный зал	
Развитие гибкости (11 часов)								
30	декабрь	16.1 2	15.00	лекция	1	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	Каб. 36	
31	декабрь	21.1 2	15.00	практика	1	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	Спортивный зал	
32	декабрь	23.1 2	15.00	лекция	1	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	Каб. 36	
33	декабрь	28.1 2	15.00	практика	1	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	Спортивный зал	
34	январь	11.0 1	15.00	лекция	1	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	Каб. 36	
35	январь	13.0 1	15.00	практика	1	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	Спортивный зал	
36	январь	18.0 1	15.00	лекция	1	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	Каб. 36	
37 - 38	январь	20.0 1, 25.0 1	15.00	практика	2	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	Спортивный зал	
39	январь	27.0 1	15.00	лекция	1	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Каб. 36	
40	февраль	01.0 2	15.00	практика	1	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Спортивный зал	
Метание мяча (14 часов)								
41	февраль	03.0 2	15.00	лекция	1	Обучение финальному усилию в метании с места.	Каб. 36	
42	фев	08.0	15.00	практика	1	Обучение финальному	Спортив	

	рал ь	2				усилию в метании с места.	ный зал	
43 - 44	фев рал ь	10.0 2, 15.0 2	15.00	практика	2	Обучение разбегу в метании малого мяча.	Спортив ный зал	
45	фев рал ь	17.0 2	15.00	лекция	1	Метание с разбега в горизонтальную цель	Каб. 36	
46 - 47	фев рал ь	22.0 2, 24.0 2	15.00	практика	2	Метание с разбега в горизонтальную цель	Спортив ный зал	
48	мар т	01.0 3	15.00	лекция	1	Метание с разбега в вертикальную цель.	Каб. 36	
49 - 50	мар т	03.0 3, 10.0 3	15.00	практика	2	Метание с разбега в вертикальную цель.	Спортив ный зал	
51 - 52	мар т	15.0 3, 17.0 3	15.00	практика	2	Метание в полной координации на дальность.	Спортив ный зал	
53 - 54	мар т	22.0 3, 24.0 3	15.00	практика	2	Сдача контрольного норматива.	Спортив ный зал	
Лыжная подготовка (6 часов)								
55 - 56	мар т	29.0 3, 31.0 3	15.00	практика	2	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.		
57 - 58	апре ль	05.0 4, 07.0 4	15.00	практика	2	Работа попеременным ходом с палками.		
59 - 60	апре ль	12.0 4, 14.0 4	15.00	практика	2	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива.		
Прыжок в длину (10 часов)								
61 - 62	апре ль	19.0 4, 21.0 4	15.00	практика	2	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	Спортив ный зал	
63 - 64	апре ль	26.0 4, 28.0 4	15.00	практика	2	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	Спортив ный зал	
65	май	03.0	15.00	практика	2	Прыжки через	Спортив	

- 66		5, 05.0 5				скамейку в длину и высоту.	новый зал	
67 - 68	май	10.0 5, 12.0 5	15.00	практика	2	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	Спортивный зал	
69 - 70	май	17.0 5, 19.0 5	15.00	практика	2	Прыжок в длину с места на результат.	Спортивный зал	
Контрольные нормативы по ГТО								
71 - 72	май	24.0 5, 26.0 5	15.00	практика	2	Контрольные нормативы по ГТО.	Спортивный зал	

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Теоретическая подготовка (1 час)								
1				лекция	1	«Современный комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания учащихся»	каб. 36	
Бег на длинные дистанции (10 часов)								
2				лекция	1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Каб. 36	
3- 4- 5				практика	3	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Спортивный зал	
6- 7				практика	2	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	Спортивный зал	
8- 9				практика	2	Бег 1000-1500м в сочетании с дыханием.	Спортивный зал	
10 -11				практика	2	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	Спортивный зал	
Бег на короткие дистанции (10 часов)								

12				лекция	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	Каб. 36	
13				практика	1	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	Спортивный зал	
14 - 15				практика	2	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	Спортивный зал	
16				лекция	1	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Каб. 36	
17 - 18				практика	2	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Спортивный зал	
19				практика	1	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	Спортивный зал	
20 - 21				практика	2	Бег на короткие дистанции на результат.	Спортивный зал	
Силовая подготовка (8 часов)								
22				лекция	1	Упражнения на развитие силы рук.	Каб. 36	
23 - 24				практика	2	Упражнения на развитие силы рук.	Спортивный зал	
25				лекция	1	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	Каб. 36	
26 - 27				практика	2	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	Спортивный зал	
28 --- 29				практика	2	Сдача контрольного норматива.	Спортивный зал	
Развитие гибкости (11 часов)								
30				лекция	1	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	Каб. 36	
31				практика	1	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	Спортивный зал	
32				лекция	1	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	Каб. 36	
33				практика	1	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	Спортивный зал	

34				лекция	1	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	Каб. 36	
35 - 36				практика	2	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	Спортивный зал	
37				лекция	1	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	Каб. 36	
38				практика	1	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	Спортивный зал	
39				лекция	1	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Каб. 36	
40				практика	1	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Спортивный зал	
Метание мяча (14 часов)								
41				лекция	1	Обучение финальному усилию в метании с места.	Каб. 36	
42 - 43				практика	2	Обучение финальному усилию в метании с места.	Спортивный зал	
44 - 45				практика	2	Обучение разбегу в метании малого мяча.	Спортивный зал	
46				лекция	1	Метание с разбега в горизонтальную цель	Каб. 36	
47 - 48				практика	2	Метание с разбега в горизонтальную цель	Спортивный зал	
49				практика	1	Метание с разбега в вертикальную цель.	Спортивный зал	
50 - 51				практика	2	Метание с разбега в вертикальную цель.	Спортивный зал	
52 - 53				практика	2	Метание в полной координации на дальность.	Спортивный зал	
54				практика	1	Сдача контрольного норматива.	Спортивный зал	
Лыжная подготовка (6 часов)								
55 - 56				практика	2	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.		
57 -				практика	2	Работа попеременным ходом с палками.		

58								
59 - 60				практика	2	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива.		
Прыжок в длину (10 часов)								
61 - 62				практика	2	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	Спортивный зал	
63 - 64				практика	2	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	Спортивный зал	
65 - 66				практика	2	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Спортивный зал	
67 - 68				практика	2	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	Спортивный зал	
69 - 70				практика	2	Прыжок в длину с места на результат.	Спортивный зал	
Контрольные нормативы по ГТО								
71 72				практика	2	Контрольные нормативы по ГТО.	Спортивный зал	

Учебный план 1й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3	0	тест
2	Бег на короткие дистанции	10	2	8	сдача нормативов
3	Бег на длинные дистанции	10	1	9	сдача нормативов
4	Силовая подготовка	6	2	4	сдача нормативов
5	Развитие гибкости	11	5	6	сдача нормативов
6	Прыжок в длину с разбега (м) Прыжок в длину с места (см)	10	0	10	сдача нормативов
7	Метание мяча	14	3	11	сдача нормативов

8	Лыжная подготовка	6	0	6	сдача нормативов
9	Контрольные испытания	2	0	2	сдача нормативов
	Итого:	72	16	56	

2й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	0	тест
2	Бег на короткие дистанции	10	2	8	сдача нормативов
3	Бег на длинные дистанции	10	1	9	сдача нормативов
4	Силовая подготовка	8	2	6	сдача нормативов
5	Развитие гибкости	11	5	6	сдача нормативов
6	Прыжок в длину с разбега (м) Прыжок в длину с места (см)	10	0	10	сдача нормативов
7	Метание мяча	14	2	12	сдача нормативов
8	Лыжная подготовка	6	0	6	сдача нормативов
9	Контрольные испытания	2	0	2	сдача нормативов
	Итого:	72	13	59	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (теория):

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-4 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Бег на короткие дистанции (теория и практика):

Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы 5 с 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.

3.Бег на длинные дистанции (теория и практика):

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). 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 — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;
- 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100 — 150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке».

4.Силовая подготовка (теория и практика):

Подтягивание из виса на высокой перекладине: 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: 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: сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).

5.Развитие гибкости (теория и практика):

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 бедер. Ходьба с наклонами вперед и касаниями пола руками.

6. Прыжок в длину с разбега (м). Прыжок в длину с места (см) (практика)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выпрыгивание из полу- приседа 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.

Прыжок в длину с разбега: 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.

7. Метание мяча (теория и практика).

Метание мяча в цель: 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).

Метание мяча 150 г на дальность. 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.

8. Лыжная подготовка (практика):

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двушажным 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

9. Контрольные испытания (практика):

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней, включая обязательные и испытания по выбору.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

Бег на короткие дистанции проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. Одежда и обувь - спортивная.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек (участники 1 ступени).

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины,

опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм (участники 1 ступени). Участники 2 ступени комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных

платформ).

Оценочные материалы

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов

зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе мы используем следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Материально-техническое обеспечение

Занятия с обучающимися проходят:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Лыжи, палки;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог, имеющий среднее специальное или высшее образование.

Используемая литература:

Для педагога:

1. Агеев В.У. Под ред. В.У. Агеева: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2000.
5. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1997.
8. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
4. Уваров В.А.: К стартам готов! - М.: Физкультура и спорт, 1992.
8. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1996.

Для обучающихся:

1. Небогатов К.Н. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/> (28.08.2020)
2. Пономарева А.И. Сайт учителей физкультуры. Физкультура на 5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/> (28.08.2020)