

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №2 с. Приволжье
муниципального района Приволжский Самарской области**

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
Протокол № __ 1 __
от « 23 » мая 2024 г

ПРОВЕРЕННО
Старший методист СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье
_____/ Сергачев Н.А./
« 23 » мая 2024 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье
_____/ Л.Ю. Сергачева/
Приказ № 76/2 - од
от « 31 » мая 2024 г.



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2
с.Приволжье,
CN=Сергачева
Л.Ю.,
E=school2_priv@samara.
edu.ru 00f4a897f9467376cf
2024.05.31 15:08:56+04'00'

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
««ГТО в школе»»**

Возраст обучающихся 6-17 лет
Срок реализации 1 год

Исполнитель: Павлов И.А.,
Лихтенфельд Д.А., Зотов В.А.,
Ермаков В.А., Сергачев Н.А.,
Кирсанова Ж.Г., Никитина В.С.,
Корюкина Ю.В. тренер-
преподаватель, педагог
дополнительного образования

с. Приволжье 2024 год.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
Характеристика вида спорта	
Нормативные документы	
Направленность программы	
Актуальность программы	
Новизна программы	
Отличительные особенности	
Педагогическая целесообразность программы	
Цель программы	
Задачи программы	
Форма и режим занятий	
Адресат программы	
Объём и сроки реализации программы	
2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы	7
Личностные результаты освоения программы	
Метапредметные результаты освоения программы	
Предметные результаты освоения программы	
3. Формы аттестации	9
Диагностические средства	
Контрольные нормативы	
4. Учебный план	12
5. Учебно-тематический план	12
6. Содержание программного материала	14
7. Материально-техническое обеспечение	17
8. Методическое обеспечение	17
9. Дидактическое обеспечение	18
10. Литература	19
11. Календарный учебный график	20

1. Пояснительная записка

«Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Выполнение требований осуществляется в течение учебного года.. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

Климатические условия нашей местности не позволяют заниматься лыжной подготовкой. Отсутствие бассейна – плаванием. В программу были внесены спортивные игры и отдельные виды физкультурно - оздоровительного направления.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля

2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Программа «ГТО в школе» актуальна, т.к. здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель,

способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

Новизна программы данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих, общеобразовательных программы является доступность. В группу не происходит отбор по данным. Любой желающий имеет возможность готовиться к выполнению нормативов ВФСК ГТО. При разработке программы учтен опыт собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, учтены познавательные интересы обучающихся и запрос их родителей. Программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму физической культуры и отвечать запросам современности на формирование ценности здорового образа жизни. С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее одаренных детей. Программа предлагается школьникам, желающим заниматься физкультурой и спортом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортшколы), как видом активной организации свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях (школьном, районном, городском.) Основным отличием данной программы от уже существующих, является то, что данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (в коллектив принимаются все желающие, кроме имеющих медицинские противопоказания).

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет физкультурный комплекс ГТО.

Задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшими видами спорта и двигательной активности, правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения испытаний;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Форма и режим занятий

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 3,5 часа в неделю. Предлагаемый режим два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «ГТО в школе» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 17 лет. Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения 36 учебных недель с сентября по май включительно. Общий

объем учебной нагрузки 126 часов.

2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы: отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в

себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы: отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы: отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм

обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

3. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в

испытаниях (тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Контрольные нормативы (юноши, девушки) и система оценивания

Скоростные возможности

Бег на 10,30,60,100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 10-30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека

Выносливость

Бег на 1000,1500,2000,3000 метров

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.

Шестиминутный бег

Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20-50-100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных участником испытания до одного метра.

Бег на лыжах

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднeperесеченным 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.).

Скоростно-силовые возможности

Поднимание туловища из положения лежа на спине

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

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.

Гибкость

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

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 «+ ».

Сила

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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).

Подтягивание из виса на высокой перекладине

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 виса 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 из виса лежа на низкой перекладине 90 см

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.

Рывок гири 16 кг

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Прикладные навыки

Стрельба

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Метание спортивного снаряда весом 500,700 грамм

Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 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.

Координационные способности

Челночный бег

Вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Длина дистанции в челночном беге может составлять 10-100 метров, при этом количество забегов – в пределах 10

4. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1 год обучения				
1	«Силовая подготовка»	53	4	115
2	«Легкая атлетика»	50	1	49
3	«Спортивные игры»	23	1	22
итого		126	11	115

5. Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
«Силовая подготовка»					
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	беседа
	Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы.		1		
	Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля.		2		
	Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.		1		
2.	Общая физическая подготовка	33	0	33	зачет
	Силовая подготовка: - поднимание туловища. - наклоны вперед из положения стоя и сидя. - подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			33	
3.	Прием нормативных испытаний	16	0	16	Сдача контрольных нормативов

Итого:		53	4	49	
«Легкая атлетика»					
1.	Теоретическая подготовка	1	1	0	беседа
	Техника безопасности		1		
2.	Легко атлетическая подготовка	33	0	33	зачет
	-бег 10м, 30м, 60м, 100м. - челночный бег. - прыжки в длину сместа.			12	
	-бег 1000м, 1500м, 2000м, 3000м. -метание мяча.			21	
3.	Прием нормативных испытаний	16	0	16	Сдача контрольных нормативов
Итого:		50	1	49	
«Спортивные игры»					
1.	Теоретическая подготовка	1	1	0	беседа
	- техника безопасности на занятиях		1		
2.	Общая физическая подготовка	14	0	14	зачет
	-ОРУ			2	
	-Спортивные и подвижные игры			12	
3.	Прием нормативных испытаний и участия в фестивалях ГТО	8	0	8	Сдача контрольных нормативов
Итого:		23	1	22	

6. Содержание программы

Модуль «Силовая подготовка»

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся.

Виды испытаний комплекса ГТО, нормативные требования.

Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля.

Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).

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.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

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.

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.

Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.

Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.

Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руки.

Прыжок в длину с разбега.

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.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15 – 20 м. Прыжок в длину 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.

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 выполняют с установкой на максимальное количество повторений.

Метание мяча 150г на дальность. 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 другой «вперёд-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 другой «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 на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Стрельба из пневматической винтовки. 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 различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени №8,5 выстрелов).

Тема 3. Прием нормативных испытаний.

сдача нормативов ВФСК ГТО.

Модуль «Легкая атлетика»

Тема 1. Теоретическая подготовка.

- техника безопасности на занятиях

Тема 2. Легко атлетическая подготовка.

Бег на 60 м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20.30.40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов .Бег на результат 60м

Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

Бег на 2 (3) км . Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-

55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м 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 500 м.

Бег на лыжах. 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 стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Тема 3. Прием нормативных испытаний.

сдача нормативов ВФСК ГТО.

Модуль «Спортивные игры»

Тема 1. Теоретическая подготовка.

- техника безопасности на занятиях

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Бег: бег на короткие дистанции (спринт) развивает скорость, а бег на длинные дистанции (марафонский бег) – выносливость.

Прыжки: прыжки в длину и высоту развивают силу ног и координацию движений.

Метания: метание мяча или диска развивает силу рук и плечевого пояса.

Подтягивания и отжимания: эти упражнения развивают силу мышц рук, спины и брюшного пресса.

Упражнения на гибкость: растяжка мышц и связок помогает предотвратить травмы и улучшить координацию движений.

Акробатические упражнения: кувырки, мостики и другие акробатические элементы развивают ловкость и координацию.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и другие игры развивают общую физическую подготовку и помогают игрокам адаптироваться к специфике игры.

Тема 3. Прием нормативных испытаний.

сдача нормативов ВФСК ГТО.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы:

- бревно гимнастическое напольное;
- козел гимнастический;
- канат для лазанья;
- перекладина гимнастическая (пристеночная);
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
- кегли;
- комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты);
- мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- палка гимнастическая;
- скакалка детская;
- мат гимнастический;
- гимнастический подкидной мостик;
- обруч пластиковый детский;
- планка для прыжков в высоту;
- стойка для прыжков в высоту;
- флажки: разметочные с опорой, стартовые;
- рулетка измерительная;
- набор инструментов для подготовки прыжковых ям;
- сетка волейбольная.

8. 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 я использую следующие методы:

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

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей 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.

9. Дидактическое обеспечение

Планы-конспекты открытых занятий.

Информационный, наглядно-иллюстративный материал (плакаты, схемы.) Видеоматериалы с техникой исполнения футбольный элементов (ведения, передач, удар, обработка).

10. Список литературы

1. Программа общеобразовательных учреждений начальных классов. МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2010г
2. Сборник нормативных документов. Физическая культура. Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. ДРОФА, 2007г.
3. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин. ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
4. Журнал «Физическая культура в школе». 2000г.- 2014г.
5. Положение о ВФСК ГТО.
6. Стандарт начального общего образования по физической культуре
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
8. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
10. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября»
2002 г.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
12. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006г.

Интернет-ресурсы:

1. https://www.youtube.com/watch?v=9xtpZ_pwxVY
2. <https://www.youtube.com/watch?v=8ynP0tZ6yW4>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=gpIL33-9p5M>
4. <https://www.gto.ru>

11. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	126	3,5 часа в неделю