

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича
с. Алексеевка муниципального района Алексеевский
Самарской области
структурное подразделение
дополнительного образования детей - центр дополнительного образования детей «Развитие»

Утверждено
Директор
Чередникова Е.А. Чередникова
«20» января 2020 г.



Согласовано:
Председатель
методического совета
Колпакова /Н.И. Колпакова/
«20» января 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании
кафедры «Дополнительное образование»
Протокол №2 от «20» января 2020г.
Руководитель кафедры
Лопатина /Г.В. Лопатина/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Готов к труду и обороне»

Возраст обучающихся – 13-17 лет
Срок реализации программы: 4 месяца

Разработчик:
Гниломёдова Татьяна Владимировна,
тренер-преподаватель

с. Алексеевка
2020

Пояснительная записка

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах).

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» также направлены на общефизическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов по сути того же доработанного комплекса ГТО.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы дополнительного образования детей «Готов к труду и обороне».

Отличительные особенности программы данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Адресат программы: воспитанники 13 – 17 лет, количество детей в группе 15 человек.

Объем программы подобран из расчета проведения занятий по 2 часа в неделю.

Форма занятий групповая

Срок освоения программы программа рассчитана на 4 месяца обучения

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи программы:

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.

Режим проведения занятий: каждая группа - по 1 академическому часу 2 раза в неделю

Условия набора детей:

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий

- фронтальная
- индивидуальная

Формы проведения занятий:

- типовое занятие,
- сдача норм ВФСК ГТО по ступени

Методы, используемые при проведении занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- соревновательный

Ожидаемые результаты.

Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к сдаче норм ГТО.

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

Уметь:

- Владеть техникой бега на 60 м, 30 м.
- Прыгать в длину с разбега, в длину с места
- Подтягиваться, отжиматься
- Бегать на 1, 2 и на 3 км
- Метать мяч (снаряд)

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты воспитанников при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы объединения, грамоты и т.д.

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;

- ОТЗЫВЫ

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» ГТО

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	Или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	Или бег 3000 м (мин,с)	15,20	14,50	13,00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с	340	355	415	275	290	340

	разбега (см)						
	Или прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	Или бег на лыжах на 5 км (мин,с)	30,00	29,15	27,00	-	-	-
	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция 10 м ,очки) Из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» ГТО
V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	Или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Или бег 3000 м (мин,с)	15,20	14,50	13,00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345

	Или прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г(м)	27	29	35	-	-	-
	Весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	Или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция 10 м ,очки) Из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2	2	-
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	2	2	-
3	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	20	2	18
4	Зачёт по сдаче норм ВФСК	8	-	8
5	Заключительное занятие (итоги года)	2	2	-
6	Лично-командные соревнования по ОФП	2	-	2
итого		36	8	28

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-юю ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Тема 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Теория: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

Теория:

Практика:

1. Бег на 60 (100) 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. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов.
Бег на результат 60 (100 м)

2. Бег на 1, 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.

3.Подтягивание из вися 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 вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

4.Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

5.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

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.

6.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

7.Прыжок в длину с разбега ,или прыжок в длину с места толчком двумя ногами: -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.

8.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 (до прела.)

9.Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлётким 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.

10.Плавание на 50 м (мин,с)

Испытание ГТО по плаванию проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный. Чтобы правильно сдать норму ГТО по плаванию на короткие дистанции, нужно выполнить ряд условий.

Начинайте испытание в зависимости от ваших предпочтений, с тумбы, бортика бассейна, либо прямо из воды.

Метод плавания не повлияет на выставляемую оценку, поэтому плывите наиболее удобным для вас способом.

Преодолев установленную дистанцию, дотроньтесь края бассейна любой частью тела.

Во время плавания на пятьдесят метров сделайте разворот наиболее удобным способом, не забудьте дотронуться края бассейна руками либо ногами.

В этом испытании не допускается идти по дну, применять любые предметы для поддержки плавучести.

11.Стрельба из положения сидя или стоя

При сдаче этого норматива применяется пневматическая винтовка. Дается время на подготовку – 3 минуты, а также 3 пробных выстрела. Зачетных выстрелов – 5, а время на

сдачу теста – 10 минут. Стрельбу производят из положения сидя или стоя с опорой на локти. Участники III ступени стреляют с 5 м, участники более высоких ступеней – с 10 м. Чтобы результат был засчитан, нужно зарядить оружие по команде судьи и произвести выстрел по сигналу. В любом другом случае выстрел не засчитывается. Точность при выполнении этого норматива зависит от правильности прицеливания. Во время предварительного прицеливания необходимо проверить правильность изготовления. При основном прицеливании нужно как можно точнее навести оружие и затем нажать спусковой крючок. Стрелять нужно быстро, делая небольшие перерывы, чтобы глаза успевали отдохнуть.

Тема 5.

Зачёт по сдаче норм ВФСК

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

Тема 6. Заключительное занятие (итоги года)

Теория: Подведение итогов за учебный год.

Ресурсное обеспечение

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы требуется:

- спортивный зал;
- стадион с беговыми дорожками;
- конус;
- турник навесной;
- гимнастическая скамья;
- лыжи;
- пневматическая винтовка или электронное оружие;
- теннисный мяч;
- измерительные приборы (секундомер, батарейки, рулетка);
- вспомогательное оборудование (коврики, мячи, стойки, снаряды).

Список литературы

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л. П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.
3. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.
4. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.
5. www.gto.ru