

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ с.Митягино

СОГЛАСОВАНО

педагогический совет

протокол №1

от «28»08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №63 от «01»09.2023г

Директором МБОУ с.Митягино

Т.А.Тихонова



Внеурочная деятельность по физической культуре  
«Подготовка к ГТО»

Возраст учащихся::7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составила: учитель физической культуры Тушева С.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### краткая аннотация

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Направленность**

.Программа «Подготовка к ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для обучающихся 5-9 классов.

*Актуальность* данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Адресат программы**

Данная программа предусматривает подготовку к выполнению обучающимися различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Заниматься по программе могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

## **Цель программы:**

Подготовка учащихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, содействие гармоничному физическому развитию, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни

## **Задачи программы:**

**Обучающие:** овладение учащимися специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование; **Развивающие:**

укрепление здоровья учащихся;

приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

освоение учащимися техники и тактики выполнения различных тестов по комплексу ГТО;

## **Воспитательные:**

содействие воспитанию у учащихся нравственных и волевых качеств, в процессе занятий; развитие у учащихся основных физических качеств: силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, ловкости.

## **Основные принципы построения и реализации программы**

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. обрвовольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

## **Методы, используемые при реализации программы**

Теоретические занятия проводятся в виде бесед и самостоятельной подготовки информации. Практические занятия - в виде традиционных тренировочных занятий и состоят из 3 основных частей: подготовительной (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и и специально-подготовительные упражнения. основной - здесь проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия, проводятся подвижные и спортивные игры. заключительной - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности. В конце заключительной части подводятся итоги занятия. В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная - 70-80%.

**Форма обучения:** очная

**Формы организации занятий:** Индивидуальные, групповые, фронтальные, самостоятельные

**Возраст детей**, участвующих в реализации программы „Подготовка к ГТО» - 11-15 лет .

**Количество детей:** 13человек

- **Срок реализации программы**- один год.

Программа рассчитана на 34 учебных часов. Недельная нагрузка – 1 час. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 академическому часу.

В процессе обучения, учащиеся получают как теоретические знания по основам физической подготовки, так и сформировать практические умения успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО.

**Формы занятий:**

**Занятия проходят в форме:** тренировочного занятия. При этом применяются следующие формы контроля: 1.Наблюдение;

2.Прием контрольных нормативов;

3.Участие на соревнованиях, сдача норм ГТО;

4.Владение техникой изученных двигательных действий.

### Учебный план общеразвивающей программы

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>
1	Легкая атлетика	9	Выполнение специальных беговых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег на длинные дистанции
2	Развитие силовых способностей	8	Выполнение подтягиваний, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
3	Лыжная подготовка	8	Изучение видов лыжных ходов, прохождение дистанции на время.
4	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, лазанье по канату
Всего		34	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Образовательная деятельность осуществляется во  
минут.

Продолжительность занятий – 45

Количество учебных недель – 34.

Количество учебных дней – 34. Даты начала и окончания реализации  
Программы: 01.09.2021г. – 30.05.2022г.

### **Планируемые результаты:**

#### **ЗНАТЬ:**

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.  
Правила поведения и техника безопасности на занятиях.  
Основы техники упражнений и методические рекомендации при выполнении испытаний  
ВФСК ГТО. Основные правила соревнований «Президентские состязания».

#### **УМЕТЬ:**

Технически правильно осуществлять двигательные действия спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

С максимальной скоростью: пробегать 60,100 метров; 1500, 2000, 3000 метров; бег на лыжах 2, 3, 5 км.

Максимальное количество раз выполнять подтягивание в висе /мальчики/; подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине /девочки/; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу /девочки/; поднятие туловища из положения лёжа за 1 минуту;

Выполнять с максимальным результатом: прыжок в длину с места; наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу; наклон вперёд на гимнастической скамье.

### **ОПИСАНИЕ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Организационно-педагогические условия**

- теоретические занятия в лекционном кабинете;
- тренировочные занятия в спортивном зале и на спортивной площадке; Для полноценного проведения занятий предусмотрено следующее оборудование:

**Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога: -**

Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций);

- Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)

### **Измерительные приборы:**

Компрессор для накачивания мячей;  
Секундомер;  
Вертикальная шкала для измерения глубины наклона;  
Весы медицинские с ростомером;  
Аптечка медицинская;  
Спортивное оборудование:  
Брусья гимнастические;  
Перекладина гимнастическая;

### **Маты гимнастические;**

Маты поролоновые;  
Скамейка атлетическая наклонная;  
Гантели наборные;  
Мяч набивной 1 кг;  
Мяч набивной 2 кг;  
Мяч набивной 5 кг;  
Мяч малый 150 г;  
Скакалка гимнастическая;  
Палка гимнастическая;  
Рулетка измерительная 10 м;  
Номера нагрудные;  
Лыжи (с креплением, палками);  
Лыжные ботинки;  
Эстафетные палочки;  
Флажки стартовые.

**Вводное занятие.**

**Теория (2 часа).** Требования программы «Выполняем ГТО» и нормы. Перспективные направления и планирование работы.

Форма проведения занятия - беседа.

**Раздел 1. Теоретическая подготовка (2 часа)**

**Теория (1час).** Физическая культура и спорт в РФ; Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность», физические качества (средства и методы их развития). Двигательные умения и навыки.

Форма проведения занятия - лекция, беседа.

Требования техники безопасности и гигиена занятий (1час).

1.2. Теоретические сведения о Комплексе ГТО (1 час).

**Теория (1час).** Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4 ступень комплекса ГТО, нормативные требования.

Форма проведения занятия - лекция, беседа.

**Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)**

2.1. Развитие силовых способностей (4 часа).

**Практика (4 часа).** Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание

одтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной руке, другая опущена. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подъем переворотом; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девушки). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с изменением высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа

спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

## 2.2. Развитие скоростных способностей (4 часа).

**Практика (4 часа).** Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом в ускорение 20-30м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 метров.

Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат.

Прыжки на двух (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Прыжки в длину с места через препятствие высотой 50 см. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки. Упражнения на степ-платформе.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия

## 2.3. Развитие выносливости (4 часа).

**Практика (4 часа).** 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.

Бег на 2000 (3000) метров. Повторный бег на 200 , 500 метров. Бег в равномерном темпе 6 минут. Эстафетный бег с этапами в 500 метров.

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 лыжах. Передвижения с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение заданного расстояния с ускорением на последних 50-100 метрах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 20-25 минут (ЧСС 140-150 ударов в минуту). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

## 2.4. Развитие гибкости 4 часа).



**Практика (4 часа).** 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 бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинистые наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, стоя. Ходьба с наклонами вперед и касанием руками пола. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.

Наклон из положения сидя с помощью партнера; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

## 2.5. Развитие координационных способностей (4 часа).

**Практика (4 часа).** Метание мяча в цель. 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.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Бадминтон.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

## Раздел 3. Техническая подготовка (4 часа).

### 3.1. Техника выполнения обязательных нормативов (4 часа).

**Практика (4 часа).** Бег на короткие дистанции. Техника спринтерского бега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30, 60, 100 метров на результат.

Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Силовые упражнения. Техника поднимания туловища из положения лёжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; Поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке; Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30, 60 сек

Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине

Гибкость. Техника наклона из положения сидя на полу, стоя на скамейке; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке по линейке на результат.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия

#### **Раздел 4. Тактическая подготовка (2 часа).**

4.1. Тактические действия при выполнении нормативов ГТО.

**Теория (1 час).** Тактика выполнения обязательных видов Комплекса и видов по выбору.

Форма проведения занятия - беседа.

4.2. Тактика выступления в личных и командных соревнованиях

**Теория (1 час).** Тактические действия в соревнованиях в беге на короткие и длинные дистанции. Тактические действия в соревнованиях в силовых упражнениях, гибкости. Тактические действия в соревнованиях по лыжным гонкам, плаванию.

Форма проведения занятия - беседа.

#### **Раздел 5. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (6 часов).**

5.1. Выполнение контрольных тестов (6 часов).

**Практика (6 часов).** Выполнение тестов ВФСК ГТО 4 ступени, включая обязательные и испытания по выбору.

Форма проведения занятий - контрольная тренировка.

5.2. Участие в соревнованиях и фестивалях ГТО (3 часа).

**Практика (3 часа).** Правила соревнований, положение о соревнованиях. Оформление хода и результатов соревнований. Форма проведения занятий - выездные соревнования.

**Итоговое занятие (1 час).**

**Теория (1 час).** Подведение итогов занятий по программе. Вручение знаков ГТО.

Форма проведения занятия - торжественное собрание.

**Календарно-тематическое планирование  
общеразвивающей программы**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	
		пла н	фак т
<b><i>Раздел «Лёгкая атлетика» (9 часов)</i></b>			
1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров		
2	Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров		
3	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты		
4	Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости		
5	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции		
6	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон		
7	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон		
8	Бег по дистанции, финиширование		
9	Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)		
<b><i>Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)</i></b>			
10	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке		
11	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		
12	Лазание по канату		
13	Упражнения с гантелями, набивными мячами		
14	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке		
15	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание		
16	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях		

17	Круговая тренировка на развитие силы		
<b><i>Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)</i></b>			
18	Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода		
19	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»		
20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
21	Прохождение дистанции 2 км		
22	Торможение «плугом», упором		
23	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км		
24	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода		
25	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»		
<b><i>Раздел «Гимнастика» (9 часов)</i></b>			

26	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке		
27	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость		
28	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»		
29	Упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами		
30	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
31	Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке		
32	Круговая тренировка на развитие гибкости		
33	Упражнения на перекладине, упражнения на брусках		

#### Список литературы

Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. - М.: Просвещение, 2009.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. М.: «Просвещение», 2000.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М: Владос, 2002.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

Фетисов. В., Виноградов П. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. - М.: Владос, 2008 .

Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.