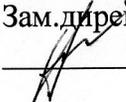


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 178» городского округа Самара

Рассмотрено  
на заседании МО классных  
руководителей  
Протокол  
№ 1 от «27» августа 2020г.  
Председатель МО  
 /Рахманова Е.Ю.

Проверено  
«28» августа 2020г.  
Зам. директора по ВР  
 /Плотникова О.А./



**Дополнительная образовательная программа**

**«Школьный спортивный клуб «Ювентус. Готовимся к ГТО»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

Возраст детей 10 – 17 лет

Срок образования 1 год

Составил:

педагог дополнительного образования

Теренина А.Ф.



Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г., Приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 9.11.2018.

### **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.

**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. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. 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».

**Цель программы:** внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

### **Задачи программы:**

- Создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

- Развитие основных физических качеств;
- Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	
2.	Основы знаний.	2	2	-	Обсуждения.
3.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	26	В процессе занятий	26	Зачёты. Контроль умений и навыков.
4.	Спортивные мероприятия.	8	-	8	Тестирование. Мониторинг.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36 ч.</b>	<b>4 ч.</b>	<b>35 ч.</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

N п/п	Название раздела, темы	Содержание	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях; профилактика травматизма.	
2.	Основы знаний.	Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-	

		тренировочной деятельности во внеурочное время. Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития.	
3.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития.	Бег на 60 м. Бег на 1(2) км. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Метание мяча 150г на дальность. Бег на лыжах. Плавание на дистанцию 50м. Стрельба из пневматической винтовки. Туристский поход с проверкой туристских навыков. Подвижные игры.
4.	Спортивные мероприятия.		Учебные соревнования. Выявление уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО. Подвижные игры.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Урок 1.** Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Урок 2.** 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. Подвижная игра «Сумей догнать».

**Урок 3.** Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Встречная эстафета с низкого старта. Бег на результат 60м.

**Урок 4.** Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Эстафетный бег с этапами 500 м.

**Урок 5.** 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.

**Урок 6.** 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.

**Урок 7.** Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Урок 8.** 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.

**Урок 9.** Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Урок 10.** Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.

**Урок 11.** Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

**Урок 12.** Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе. Упражнения с мячами весом 2 -3 кг для развития силы мышц. Выполнение норматива ГТО.

**Урок 13.** 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.

**Урок 27-28.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук. Выполнение норматива ГТО.

**Урок 14.** 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.

**Урок 15.** Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до прела.). Тестирование ГТО.

**Урок 16.** Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

**Урок 17.** ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО», правила составления режима дня. Спортивные и подвижные игры.

**Урок 18.** Передвижение скользящим шагом 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. Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр».

**Урок 19.** 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. Игры-соревнования на лыжах: «Быстрый лыжник».

**Урок 20.** 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. Игры-соревнования на лыжах: «Кто быстрее».

**Урок 21.** Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Лыжные эстафеты. Тестирование по нормам ГТО.

**Урок 22.** Тестирование по нормам ГТО.

**Урок 23.** Тестирование по нормам ГТО.

**Урок 24.** Тестирование по нормам ГТО.

**Урок 25.** Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

**Урок 26.** Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

**Урок 27.** Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

**Урок 28.** Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

**Урок 29.** Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

**Урок 30.** Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя.

**Урок 31.** Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, усиление надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Тестирование по нормам ГТО.

**Урок 32.** Броски мяча в землю хлопчатой кистью. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов.

**Урок 33.** Броски мяча в землю 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 различных на весу мячей.

**Урок 34.** Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Тестирование по нормам ГТО.

**Урок 35.** Учебные соревнования. Контрольное тестирование сдачи нормативов ГТО.

**Урок 36.** Итоговые занятия. Подготовка к пешему однодневному походу по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по

дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

**Занятие № 1-2.** Оформление документов по данной программе.

**Занятие № 3-6.** Однодневный поход.

**Занятие № 7.** Оформление фото стенда.

**Занятие № 8-9.** Анализ и обработка данных по сдаче норм ГТО.

**Занятие № 10.** Составление комплекса упражнений по развитию физического качества быстрота.

**Занятие № 11.** Составление комплекса упражнений по развитию физического качества выносливость.

**Занятие № 12.** Составление комплекса упражнений по развитию физического качества сила.

**Занятие № 13.** Составление комплекса упражнений по развитию физического качества гибкость.

**Занятие № 14.** Составление комплекса упражнений по развитию физического качества ловкость.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**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
- Прыгать в длину с разбега и в длину с места
- Стрелять из пневматической винтовки
- Подтягиваться, отжиматься
- Плавать
- Бегать на 1 и на 2 км
- Бегать на лыжах
- Метать мяч

**Использовать:**

- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015