

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Ильичевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по

УВР

 / И.И.Юсупов

10.04.2023 года

УТВЕРЖДЕНА

Директор

 В.А.Сулейманова

приказ от 10.04.2023

№50



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

кружка «Подготовка к сдаче ГТО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Тип программы: общеобразовательная

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 5-8 классы (10-14 лет)

Составитель: Юсупов Ислям Иззетович

Должность: учитель физической культуры

с. Ильичево

2023 год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Положением МБОУ Ильичевская СОШ о порядке разработки программ дополнительного образования на основе авторской модифицированной 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).

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель – воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. 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.

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальным проектом «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжением Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. №1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмом Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказом Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Уставом МБОУ Ильичевская СОШ;
- Положением о порядке разработки рабочей программы дополнительного образования, реализуемых в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Ильичевская средняя общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым (приказ от 11.01.2021 г. №13).

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – физкультурно-спортивное и оздоровительное).

Актуальность программы обуславливается тем, что сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Новизна данной программы заключается в комплексном подходе к дополнительному образованию, которое направлено на вовлечение обучающихся в развитие массового спорта и популяризации комплекса ГТО.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы, свою физическую подготовленность в сдаче норм ГТО.

Педагогическая целесообразность программы заключается успешности выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», это во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно направленного воздействия, включающие в работу определенные мышечные группы и системы организма. Программа направлена на возможность тестирования участников, по видам испытаний (тестов), с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития ребенка, его основных физических качеств, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями возраста.

Адресат программы. Программа рассчитана на 5-8 классы- 10-14 лет. В кружок «Подготовка к ГТО» при наличии вакантных мест могут быть зачислены учащиеся, проявляющие интерес к данному виду деятельности, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению родителей. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным

принципом комплектования групп кружка и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель (I полугодие – 17 недель, II полугодие – 17 недель).

Уровень программы – базовый. Данный уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение базовых знаний, умений и навыков в физической культуре.

Форма обучения – Занятия проводятся в очной форме, но в случае необходимости могут реализовываться в дистанционном формате и включать следующие инструменты онлайн-коммуникаций: социальная сеть ВКонтакте, чаты в мессенджерах Telegram, WhatsApp.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Состав группы- постоянный, разновозрастной; виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать: теоретические и практические занятия. В течение учебного года возможны отчисления и зачисления отдельных учащихся. Причинами для отчисления могут быть часты пропуски по болезни (более 50% занятий) и связанное с этим отставание по учебной программе, систематические серьезные нарушения правил поведения в учреждении, а также личное желание учащегося и/или его родителей (опекунов).

Режим занятий. Общее количество часов в год составляет 68 часов. Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 45 минут. Обучение проходит в группе численностью до 15 человек. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ Ильичевская СОШ, включая каникулярное время.

Цель программы: сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

Задачи программы:

обучающие:

- Способствовать формированию жизненно важных двигательных умений.
- Поддерживать общую физическую подготовку и укреплять здоровье.

развивающие:

- Развитие координации, гибкости, общей физической выносливости.
- Развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

воспитательные:

- Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества).
- Сформировать стойкий интерес к занятиям спорта.
- Формировать ЗОЖ.

Воспитательный потенциал программы:

Цель воспитательной работы: создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- воспитывать эстетическую культуру учащихся;
- воспитывать чувство ответственности и исполнительности;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в деятельность данного направления и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, игра, обучающие занятия, соревнования.

Воспитательные мероприятия по количеству участников: групповые, парные, индивидуальные.

Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания:

познавательные, духовно-нравственные, культурно- досуговые, гражданско-патриотические, профилактические.

Методы воспитательного воздействия: словесные, практические, и др.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям и уровня индивидуальных достижений учащихся (победы в соревнованиях).

Для выполнения воспитательных задач педагогом разрабатывается план воспитательной работы объединения (Приложение 5).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Основы знаний	1	1	-
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	61	2	59
3	Подвижные и спортивные игры	6	-	6
	Итого:	68	3	65

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей;
- подвижные и спортивные игры.

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (1 ч.)

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 3-4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие с образовательно-познавательной направленностью. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

РАЗДЕЛ 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (61 ч)

Даны упражнения на развитие выносливости, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

Бег на 60 м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5—7 с переходом на бег с максимальной скоростью 20—30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10—15 м с переходом в ускорение 20—30 м. 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 лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м. Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 1,5 - 2 км. Повторный бег на 200 м (время пробега дистанции 50—55 с). 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» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

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 рук.

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 (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. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. 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, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

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 вперёд на 15—20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента, скакалка), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (скакалку), 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 выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность. Броски мяча в землю (перед собой) хлёстким 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 дугой «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 дугой «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 по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИННЫЕ ИГРЫ (6 ч)

Представлены спортивные игры в баскетбол, футбол, пионербол. Веселые старты, подвижные игры. Предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – 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 – 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 – 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.

Личностными результатами программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Подготовка к ГТО» является формирование следующих умений:

1. определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Подготовка к ГТО» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем *давать* эмоциональную *оценку* деятельности своих достижений на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы дополнительного образования:

1. осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

По окончании обучения учащиеся должны знать:

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

По окончании обучения учащиеся должны уметь:

- владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места;
- бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км;
- подтягиваться, отжиматься;
- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- метать мяч;
- выполнять наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Календарный учебный график (*Приложение 2*). Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели (I полугодие – 17 недель, II полугодие – 17 недель). Начало учебного года – 01 сентября, конец учебного года – 31 мая. С 31 декабря по 8 января – зимние каникулы. При необходимости с целью вычитки программного материала в полном объеме учебный год может быть продлен (с учетом требований п.п. 1, п.6, ст. 28 Закона «Об образовании в Российской Федерации»). В случае вычитки программы до окончания учебного года в оставшиеся даты проводятся занятия воспитательного и общеразвивающего характера.

Календарно-тематическое планирование (*Приложение 4*) разрабатывается педагогом самостоятельно в соответствии с требованиями, закрепленными в локальных актах МБОУ Ильичевская СОШ. В случае переносов, уплотнений занятий педагогом дополнительного образования заполняется лист корректировки.

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение: секундомер, свисток, рулетка измерительная, линейка, перекладина навесная, стенка гимнастическая, гимнастический канат, гимнастическая скамья, гимнастический мат, спортивные барьеры, координационная лестница, малый мяч по 150 г и по 500 г, комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты), мячи: набивные весом 1 кг, мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалка, фишки, эстафетная палочка, сетка волейбольная.

Информационное обеспечение. Для занятий и информационно-просветительских мероприятий используются обучающие и профилактические видеоролики, аудио-, фотоматериалы из интернет-источников (официальный сайт ВФСК ГТО (gto.ru), ООО «Инфоурок», Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», ФизкультУРА, Российская электронная школа (РЭШ), образовательная социальная сеть nsportal.ru).

Кадровое обеспечение. Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее педагогическое образование по специальности «Физическая культура», знать специфику дополнительного образования. Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- владение практическими навыками выполнения трудовых функций;
- знание возрастных основ теории спортивной тренировки, физиологии, психологии, педагогики и спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Методическое обеспечение программы включает в себя: методическую литературу и методические материалы, разработки для обеспечения образовательного и воспитательного процесса (планы-конспекты занятий, сценарии воспитательных мероприятий (*Приложение 3*)). Оригиналы хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

- *Формы организации образовательного процесса:*

Парно-групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом пары могут выполнять как одинаковые, так и различные задания.

- Индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов игры, а также при подготовке к соревнованиям.
- Фронтальная – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов игры, обсуждении игры.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, групповые технологии, технология коллективного взаимообучения, коммуникативная, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

I. Подготовительная часть урока

1. Построение (для постановки задач урока, техники безопасности)
2. Разновидности ходьбы и бега (разогреть организм для основной части урока)
3. Общеразвивающие упражнения (на дыхание и кровообращение)
4. Специально беговые упражнения (разогреть организм для основной части урока)

II. Основная часть урока

Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

III. Заключительная часть урока

1. Построение
2. Рефлексия (Какие задачи были поставлены на урок?)
3. Подведение итогов
4. Организованный уход из спортивного зала

Формы аттестации. Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков учащихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация. *Входной контроль* проводится с целью определения уровня развития и навыков детей, изучение отношения ребенка к выбранной деятельности. Его результаты позволяют определить уровни развития первоначального практического навыка.

Текущий контроль – проводится в течение года, на каждом занятии, определяет реакцию организма занимающихся на нагрузку, время восстановления работоспособности после физических нагрузок, степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточная аттестация – определение результатов обучения, изменения уровня общей подготовленности детей, по окончании изучения темы, в конце 1-го полугодия учебного года. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью определения результатов обучения, определение изменения уровня развития детей, выполнение нормативов комплекса ГТО.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости физкультурно-спортивного объединения «Подготовка к ГТО»;
- выполнение упражнений учащимися в ходе освоения программы;
- отзывы родителей о работе физкультурно-спортивного объединения.
- проведение тестирования физических качеств детей, сдача нормативов ГТО;
- итоговая ведомость результатов;
- сравнительный анализ;
- значки отличия ГТО.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Для предъявления демонстрации образовательных результатов по программе используется:

- диагностические материалы, которые позволяют определить количество учащихся чел./%, полностью освоивших дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу; определить уровень усвоения программы (высокий, достаточный, низкий);

- открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, администрации;
- сдача нормативов ГТО по результатам освоения образовательной программы;
- участие в Фестивалях ГТО;

Список литературы

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС ООО»

2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»

3. ФГОС нового поколения.

4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»

5. В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий « Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - М.: Просвещение, 2016.

6. Примерная программы «Физическая культура» 5 – 9 классы, Москва, «Просвещение». Автор: В.И Лях, 2014 год., составленной на основе ФГОС основного общего образования.

7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Оценочные материалы

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Контроль и оценка результатов освоения курса осуществляется два раза в год в процессе проведения тестирования и сдачи зачетных нормативов.

Теоретическая подготовка

1. История создания «ГТО?».
2. Ступени современного ГТО.
3. Этапы развития комплекса ГТО.
4. Зимние виды спорта олимпийских игр.
5. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях.

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено»

Контрольные упражнения

Третья ступень - Нормы ГТО для школьников (10-11 лет)

 - бронзовый значок  - серебряный значок  - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 10-11 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (сек.)	6.3	5.9	5.3	6.5	6.1	5.5
2.	Бег на 1000 м (мин., с.)	6.20	5.41	4.42	6.40	6.12	5.03
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности (мин, с.)	18.25	15.45	12.45	19.25	17.10	14.45

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	6	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	8	13	21	7	10	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см.)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	26	33	43	23	28	37
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

Четвертая ступень - Нормы ГТО для школьников (12-13 лет)

- бронзовый значок
 - серебряный значок
 - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 12-13 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5.8	5.4	5.0	6.1	5.7	5.2
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
2.	Бег на 1500 м (мин., с.)	8.30	7.55	6.40	9.10	8.15	7.03
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с.)	18.55	17.05	15.45	21.30	19.40	17.15
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	5	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	16	24	8	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	18	29	6	9	15

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см.)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	163	183	132	147	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	31	37	47	27	31	41
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

Пятая ступень - Нормы ГТО для школьников (14 лет)

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 14 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5.4	5.0	4.6	5.7	5.3	4.9
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
2.	Бег на 2000 м (мин., с.)	10.10	9.27	8.00	12.40	11.27	9.55
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с.)	16.55	15.45	14.10	19.55	18.05	16.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	9	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	18	25	9	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	19	25	37	7	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см.)	+5	+6	+11	+5	+8	+15
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	34	40	50	31	35	44
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

Календарный учебный график кружка «Подготовка к ГТО»

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май	
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
Год обучения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Аттестация/ форма контроля	Входной контроль													Промежуточная аттестация																		Итоговая аттестация			
Всего часов в год -68	4				4				5					4				3			4				4				4				2		

Методические материалы
План-конспект занятия

07.10.2023

урок № 6

Кружок «Подготовка к ГТО»

Тема: Бег на 30 м и на 60 м. Высокий старт 5-10 м. Встречная эстафета.

Цель: способствовать повышению уровня быстроты посредством легкоатлетических упражнений, развитие скоростно-силовых способностей средствами бега на короткие дистанции

Задачи:

Образовательные :

Освоить технику стартового разбега и бега на 30м с высокого старта, провести тестирование; Совершенствование техники приема и передачи мяча

Развивающие :

Способствовать развитию сознательной дисциплинированности, уверенности, формированию коллективизма, уважения к товарищам.

Воспитательные:

воспитывать целеустремленность и самостоятельность при выполнении произвольных упражнений; формировать основы организованности и дисциплинированности; способствовать овладению необходимыми навыками самостоятельной учебной деятельности.

Инвентарь: секундомер ,свисток, конусы, эстафетные палочки

Ход урока

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I.Подготовительная часть (15 мин)			
1.	Построение в одну шеренгу: «В одну шеренгу становись!»	4 мин	Подравнялись по линии, пятки вместе, носки врозь. Спина прямая. Поворачивают голову направо. Принимают строевую стойку. <i>Здравствуйте, товарищи!»</i> <i>Группа: «Здравствуйте!!»</i> <i>Учитель: «Вольно!»</i> Встают свободно. Ослабив в колене правую ногу. Не сходя с места, не ослабляют внимание, не разговаривают. Четкое выполнение команд! Учащиеся передвигаются.
2.	Выполнение строевых команд: - «Класс!Равняйся!»; - «Смирно!»; -«По порядку рассчитайсь!»; «Вольно!»		
3.	Объявление задач занятия		
4.	Контроль ЧСС. Приложили большой палец левой руки, на внутреннюю часть запястья правой руки, нашли пульс и посчитали за 10 сек количество ЧСС, каждый свой результат запомните и в конце урока повторим измерение, что бы сравнить показатели.		
5.	Правила поведения и техника безопасности во время урока.		

6.	Движение спортсменов в обход по залу: «В колонну по одному налево в обход шагом марш!»		
7.	Разновидности ходьбы: «на носках, руки к плечам – марш!» «на пятках, руки за голову – марш!» «в полуприседе – марш!» «в полном приседе, руки за голову- марш!» «выпады»	4 мин ½ круга ½ круга ½ круга ½ круга ½ круга	Спина прямая, тянемся вверх, подбородок прямо, взгляд вперед. Команда «Бегом марш!». Равномерный темп, держать дистанцию 2-3 шага, следить за дыханием.
8.	Легким бегом-бегом-МАРШ! «бег, противходом – марш! » «бег, змейкой- марш!» «бег по-диагонали- марш!» Направляющий- остановиться «бег, высоко поднимая бедро- марш!» «бег, захлестывая голень назад - марш!» «правым приставными шагами 2 левым, 2 правым - марш!» «Передвижение скрестным шагом» левым (правым) боком. «бег, с поворотом на 360» «ускорение до середины зала с переходом на шаг-марш!» «Бег на прямых ногах»	1 круг 1 диагональ 1 диагональ 1 диагональ 1 диагональ 1 диагональ 1 диагональ 1 диагональ	
9.	«Шагом марш!»		Восстанавливаем дыхание
10.	Упражнения на восстановление дыхания: 1–2– руки вверх 3–4– через стороны вниз	4-6 раза	1-2- вдох; 3-4- глубокий выдох
11.	Перестроение		«Направляющий на месте, стой раз, два!» «Нале-во раз, два!» «На 1,2,3, рассчитайсь!» «1 на месте, остальные по расчету шагом марш 1,2,3,4!» На вытянутые руки разомкнись.
Общеразвивающие упражнения (О.Р.У.)		7 мин	

1.	Наклоны головы Исходное положение - руки на пояс, ноги на ширине плеч. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад; 3 – наклон головы влево; 4 – наклон головы вправо.	<i>Повторить:</i> <i>6-8 раз</i>	Исправлять ошибки при выполнении упражнений, корректировать действия, подбадривать и отмечать активность и точность выполняемых упражнений. Туловище держать ровно Выполнять под счет
2.	Круговые движения головой И.п. – руки на пояс, ноги на ширине плеч. 1-4 Круговые движения головой влево 5-8 круговые движения вправо	<i>Повторить:</i> <i>6-8 раз</i>	Спина прямая. Движения с полной амплитудой.
3.	Круговые движения в плечевом суставе И. П.: ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-2. Круговые движения рук вперед 3-4. То же самое назад	<i>Повторить:</i> <i>6-8 раз</i>	Движения не резкие, локти в стороны, спина прямая.
4.	Круговые движения в плечевом суставе с полной амплитудой И.п.- руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч 1-4 вперед 5-8 назад	<i>Повторить:</i> <i>6-8 раз</i>	Следить за осанкой
5.	Рывки руками с поворотами туловища влево-вправо И.п.- руки перед грудью. 1-2 – перед собой; 3-4 –поворот туловища влево; 5-6 – перед собой; 7-8 – поворот туловища вправо	<i>Повторить</i> <i>4—6 раз.</i>	Не останавливаться
6.	Наклоны туловища И.П. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед; 2 – наклон туловища назад; 3 - наклон туловища влево; 4 – наклон туловища вправо.	<i>Повторить:</i> <i>4-6 раз</i>	Спина и руки прямые, следить за осанкой, ноги не сгибать, смотрим вперед.
7.	Наклоны туловища. И.п.- руки на поясе, широкая стойка. 1 - к правой ноге; 2 – к центру; 3- к левой ноге; 4 – исходное положение.	<i>Повторить</i> <i>4-6 раз</i>	Ноги прямые и в коленном суставе не согнуты, наклон ниже.

8.	Круговые движения в тазобедренном суставе И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-4. Круговые движения в тазобедренном суставе влево 5-8. Круговые движения в тазобедренном суставе вправо	<i>Повторить 4-6 раз</i>	Ноги прямые, в коленях не сгибаем.
9.	Выпады И.п -глубокий выпад правой ногой вперёд, сзади стоящая нога почти прямая 1-2-3 пружинистые покачивания На 4-смена ног в прыжке	<i>Повторить: 4-6 раз</i>	Делать выпад как можно глубже
10.	Круговые движения в голеностопном и запястном суставе. И.п.- правая нога стоит на носке, левая полностью на всей стопе, руки перед грудью в замок. 1-10-влево, 1-10-вправо, смена положения ног	<i>Повторить 4-6 раз</i>	Выполняем медленно, под счёт
11.	Прыжки И.П.: основная стойка 1. Прыжок, ноги на ширине плеч, руки в стороны 2. Прыжок, ноги вместе, руки над головой 3. Прыжок, ноги на ширине плеч, руки в стороны 4. И.П.	<i>Повторить 4-6 раз</i>	Выполняем под счёт
12.	Приседания И.п –ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед	<i>15 раз</i>	Пятки от пола не отрывать
	Построение		-2 номера- кругом!, на места стано-ВИСЬ!
II. Основная часть 25 мин			
1.	«Встречная эстафета»	2-3 раза	Игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10 – 20м. Вторым игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне площадки дается эстафетная палочка. По сигналу игроки бегут вперед,

			каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д.
2.	Бег 30 метров (2-3 повторения) соревнования в парах 1. Повторение техники высокого старта со стартовым ускорением; 2. Бег по сигналу 3. Бег на дистанцию 30 м с высокого старта на результат;	13 мин	Обратить внимание на: - правильное положение головы и туловища на старте и стартовом разгоне; - правильное движение ног и постановку стоп при прохождении дистанции; - сочетание движений ног и рук. 1. Закрепить технику высокого старта. 2. По первому сигналу бег с высоким подниманием бедра 4—5 с (на месте или с небольшим продвижением вперед)- По второму сигналу - скоростной рывок 5 м. 3. Бег на дистанцию 30м с высокого старта на результат
3.	Бег 60 метров. Тестирование.	10 мин	Техника выполнения команды «На старт!»: сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии; немного повернуть носок внутрь; другая нога на 1,5–2 стопы сзади; тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги; туловище выпрямлено; руки свободно опущены. Техника выполнения команды «Внимание!»: наклонить туловище вперед под углом 45°; тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу. Техника выполнения команды «Марш!»: бегун резко бросается вперед; через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела. Техника бега на короткие дистанции: - скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции; - бег должен быть ритмичным

			и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед; -при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется; -закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед; -нога касается дорожки передней частью стопы; -на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку; -стопы ставятся по прямой линии; -не следует выбрасывать стопы далеко вперед; -во время бега руки согнуты в локтях; -руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.
III. Заключительная часть (5 мин)			
1.	Построение класса в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Измерить ЧСС Рефлексия	2 мин	Контроль за нагрузкой. <i>Норма не более 130 ударов за минуту.</i> Рефлексия Осознают итог урока вместе с учителем через ответы на вопросы и анализ собственной деятельности: Опрос: -Ребята, напомните мне, пожалуйста, какая у нас тема урока? -что на уроке было самым значимым? -удалось ли решить нам с вами поставленную задачу? -вы узнали сегодня что-то новое? -были ли у вас затруднения? -какие затруднения были? -понравился ли вам урок?

2.	Игра на внимание «Три, тринадцать, тридцать»	2 мин	Содержание: «Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий стоит перед ними. Если он говорит “3” - все игроки должны поднять руки в стороны, “13” - руки вверх, “30” - руки на пояс. Водящий называет любое из трех перечисленных чисел. Игроки выполняют соответствующие движения. Тот кто допустил ошибку отходит на шаг вперед и там продолжает игру. Выигрывает тот, кто дольше продержался на исходной позиции».
3.	Организованный выход из зала.	1 мин	- Группа, равняйся! Смирно! - Налево из зала шагом, МАРШ!

Сценарий воспитательного мероприятия
«Мы готовы к ГТО»

Дата проведения: 22.04.24*

Цель: продвижения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в школе;

Задачи:

Образовательные:

Привлечение к сдаче ГТО обучающихся

Воспитательные:

Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Оздоровительные:

Укрепление здоровья, развитие физических качеств, содействие гармоническому физическому развитию учащихся.

Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, фишки, рулетка, линейка, платформа для отжиманий, гимнастические маты.

Место проведения: спортивная площадка

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Организационный момент

Выход на площадку и построение участников

Ведущий 1:

- Здравствуйте, друзья! Мы рады приветствовать всех на спортивном празднике, посвященном Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО. Сегодня, в праздничном спортивном мероприятии собрались две сборные команды учащихся 5-8 классов.

Ведущий 2.

Мы видим здесь приветливые лица,

Спортивный дух.

Мы чувствуем вокруг

У каждого здесь сердце олимпийца

Здесь каждый спорту и искусству друг.

Ведущий 1

Нелегкий будет спор

За каждый наш рекорд!

В одно мы верим искренне и свято:

Все те, кто любит спорт,

Все те, кто верит в спорт,

Надежные, ребята!

Приветствуем участников соревнований!

ФОН СМЕНЯЕТСЯ НА МАРШЕВУЮ МУЗЫКУ.

Начинается парад участников многоборья всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Проходит парад участников.

Называем участников

Команды делают круг и выстраиваются напротив ведущего и гостей.

Спортсмены! Равняйся! Смирно! Главному судье соревнований доложить о готовности команд!

Вед.

Спортивный праздник по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» прошу считать открытым.

Ведущий 2

- Желаем каждому из вас не только побед, но и бодрого настроения.

Но мы все прекрасно знаем, как важно подготовить свой организм для физической нагрузки. Подскажите, пожалуйста, каким образом это возможно сделать? (Провести разминку).

Провести разминку нам помогут неоднократные участники фестиваля ГТО, обладатели золотых значков в своих возрастных категориях, ваши старшие товарищи. Встречаем наших помощников!

Повторяйте движения за ними и не забывайте улыбаться, ведь улыбка – показатель вашего здоровья и помощь в преодолении трудностей.

ГТО- РАЗМИНКА

Ведущий 1

- Молодцы! Ну, что ж, размялись, а теперь приступаем к самому важному и интересному - соревнованиям!

Участники готовы к испытаниям?

Тогда приглашаем вас на самое мирное сражение – спортивное!

А как будут проходить спортивные баталии, нам пояснит главный судья соревнований, учитель физической культуры Юсупов Ислям Иззетович.

Главный судья:

Сегодня мы здесь собрались в первую очередь для того, чтобы поприветствовать обучающихся, которые заявили о своем желании влиться в ряды нашего школьного спортивного сообщества. Сегодняшнее мероприятие поможет нам сделать вывод об их физической готовности и возможности достойно представлять честь нашей школы на спортивных соревнованиях различного уровня. Поэтому, прошу поддержать их аплодисментами. Спасибо!

Как видите, наш спортивный зал разбит на станции. Судя по нумерации, их ровно столько, сколько испытаний предстоит пройти участникам. На каждой станции будет находиться инструктор из числа ребят, хорошо знающих, как правильно выполнять то или иное упражнение. Они будут контролировать правильность выполнения теста, и фиксировать результаты в оценочном листе. Оценочный лист – это выданный каждому участнику специальный бланк, который необходимо будет передавать инструктору на каждой станции. Обратите внимание: переход от станции к станции осуществляется по общему сигналу.

Будьте внимательны и дисциплинированы, чтобы вас не сняли с соревнований за нарушение правил поведения во время соревнований. Вы знаете, что есть такие правила и, теперь, они распространяются и на вас.

А сейчас, попрошу каждого инструктора пройти на свою станцию и еще раз проверить ее готовность к проведению испытаний. Напоминаю:

станция	испытание	инструктор
1	Челночный бег	
2	Наклон вперед из положения стоя на скамье	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
4	Прыжок в длину с места, толчком двух ног	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	

Участники испытаний расходятся по станциям, согласно жеребьевке, и по общему сигналу начинают проходить испытания. Сигнал подает главный судья соревнований по мере готовности станций к принятию новых испытуемых.

После выполнения всех видов испытаний маршрутные листы анализируются, заполняются свидетельства о прохождении испытаний.

Команды, готовы к испытаниям? Тогда занять свои места!

За каждой командой закреплен судья и помощники. Команды разводятся по станциям и начинаются соревнования в видах испытаний (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Победители определяются как в личном, так и в командном зачете. Победители в общекомандном зачете определяются по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды во всех видах программы. Если команды набирают одинаковое количество очков, то преимущество имеет команда, у которой результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу лучше.

ПРОХОДЯТ СОРЕВНОВАНИЯ

Общее построение.

Ведущий 1

Для подведения итогов соревнования слово предоставляется главному судье соревнований.

Награждение участников.

Ведущий 1

Друзья, пришла пора проститься
И мы хотим вам пожелать
Всегда с охотой трудиться
И никогда не унывать.

Ведущий 2.

Всем спасибо за внимание
За задор, за звонкий смех
За огонь соревнований
Обеспечивающих успех
До счастливых новых встреч.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Ильичевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ Ильичевская СОШ

_____/_____
от «_____» _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ Ильичевская СОШ

_____/З.Э.Сулейманова
приказ от «_____» _____ 2023г. № _____

Приложение к рабочей программе

Календарно – тематическое планирование
дополнительного образования по физкультурно-спортивному и
оздоровительному направлению
кружок «Подготовка к сдаче ВФСК ГТО»
5-8 классы

Количество часов: всего 68 ч., в неделю 2 ч.

Учитель: Юсупов И.И.

Календарно-тематическое планирование дополнительного образования кружок «Подготовка к ГТО» для учащихся 5-8 класса

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Форма аттестации
			План	Факт	
1	2	3	4	5	6
Основы знаний (1 ч)					
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности.	1			Устный опрос
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (13 ч)					
2	Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Тестирование: прыжок в длину с места.	1			
3	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. Подбор толчковой ноги.	1			
4	Подбор разбега. Прыжки через препятствие. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе.	1			
5	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Старт по сигналу из различных исходных положений. Подвижная игра «Кто быстрее».	1			
6	Бег на 30 м и на 60 м. Высокий старт 5-10 м. Встречная эстафета.	1			
7	Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1			
8	Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1			
9	Развитие выносливости. Спортивные игры.	1			
10	Бег 2000м без учета времени. Спортивные игры.	1			
11	Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции.	1			
12	Бег 2000м на результат. Подвижные игры	1			
13	Бег на 1500 м. Подвижная игра «Гонка с выбыванием»	1			
14	Кроссовый бег. Подвижные игры.	1			
Подвижные и спортивные игры (2 ч.)					
15-16	Спортивные и подвижные игры по выбору детей: «Футбол»; «Волейбол»	2			

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (16 ч.)					
17	Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития. Вис на перекладине на согнутых руках.	1			
18	Развитие силовых качеств. Лазанье по канату	1			
19-20	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	2			
21-22	Поднимание и опускание прямых ног из положения лёжа на спине	2			
23	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги на возвышении	1			
24	Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	1			
25-26	Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	2			
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках.	1			
28	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1			
29-30	Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	2			
31	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1			
32	Прыжки из упора присев. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см.	1			
Подвижные и спортивные игры (2 ч.)					
33-34	Спортивные и подвижные игры по выбору детей: «Баскетбол»; «Волейбол»	2			
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (33 ч)					
35	Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода.	1			
36	Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков с одной линии на другую.	1			
37	Челночный бег 3X10 м. Подвижная игра «Кто быстрее».	1			
38-39	Подтягивания и отжимания. Спортивные игры	2			
40	Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	1			

41	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1			
42	Акробатические упражнения для развития гибкости	1			
43	Наклон вперед из положения стоя. Спортивные игры	1			
44-45	Опорный прыжок развитие прыгучести. Лазанье по канату в три приема	2			
46	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	1			
47	Висы и развитие координации.	1			
48	Техника прыжка в длину с места. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
49	Прыжки через препятствия. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1			
50	Прыжки через барьеры, через препятствие, в длину с места на результат.	1			
51	Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки. Прыжки через скакалку.	1			
52	Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м	1			
53	Приседания в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Подвижная игра «Сумей догнать».	1			
54	Бег 30 м с хода с максимальной скоростью. Подвижная игра «Бег с преследованием»	1			
55	Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 30—60 м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1			
56	Бег в равномерном темпе 6—8 мин	1			
57	Встречная эстафета с низкого старта. Бег на результат 60м.	1			
58	Эстафетный бег 4х 100 м. Подвижные игры.	1			
59	Тестирование челночный бег 3х10 м. Спортивная игра «Баскетбол»	1			
60	Метание мяча 150 г на дальность. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо».	1			
61	Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега.	1			
62	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1			
63	Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин. Подвижные игры.	1			
64	Бег в равномерном темпе от 6 до 10 минут.	1			

65	Кроссовый бег. Эстафеты.	1			
66	Бег на 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики)	1			
Подвижные и спортивные игры (2 ч.)					
67-68	Итоговая аттестация. Спортивные и подвижные игры по выбору детей: «Футбол»; «Волейбол»	2			
	Итого:	68			

Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Подготовка к ГТО»

[illegible]

**План воспитательной работы дополнительного образования
по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению
кружок «Подготовка к ГТО»**

№	Наименование	Направление	Время проведени я	Дата по факту	Место проведени я	Ответственн ый
1	Проведение инструктажа по ТБ	Профилактическое	Сентябрь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
2	Дискуссия-беседа «Дети против террора» ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Правовое направление	Сентябрь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
3.	Беседа «Правила нашего коллектива»	Духовно-нравственное	Октябрь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
4	Проведение анкетирования «Твои способности»	Познавательное, профилактическое	Октябрь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
5	Поздравление учителей «С днем учителя»	Культурно-досуговое	Октябрь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
6	Беседа «День Флага Республики Крым»	Патриотическое направление	Ноябрь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
7	Беседа «Внимание! Опасная компания!»	Духовно-нравственное	Ноябрь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
8	Викторина «Мы разные-мы вместе», посвященная Международно	Духовно-нравственное	Ноябрь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.

	му дню толерантности					
9	Дискуссия-беседа «Учимся предотвращать и разрешать конфликты»	Духовно-нравственное	Декабрь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
10	Беседа «Всё ли мы знаем о СПИДе», посвященная Всемирному Дню борьбы против СПИДа	Профилактическое мероприятие	Декабрь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
11	Беседа ко Дню Неизвестного Солдата и Дню Героев Отечества	Гражданско-патриотическое направление	Декабрь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
12	Флешмоб «Новогодняя игрушка»	Культурно-досуговое	Декабрь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
13	Проведение повторного инструктажа по ТБ	Профилактическое	Январь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
14	Акция «Мы за здоровый образ жизни»	Культурно-досуговое	Январь		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
15	Интерактивная игра «Я – участник дорожного движения»	Познавательное, профилактическое	Февраль		МБОУ Ильичевская СОШ	Юсупов И.И.
16	Спортивные соревнования, посвященных	Культурно-досуговое, гражданско-	Февраль		МБОУ Ильичевская	Юсупов И.И.

	Дню Защитника Отечества	патриотическое			ая СОШ	
17	Беседа 8 Марта - «Все лучшее в мире от женщины»	Культурно- досуговое	Март		МБОУ Ильчевск ая СОШ	Юсупов И.И.
18	Беседа ко Дню воссоединения Крыма с Россией	Гражданско- патриотическое	Март		МБОУ Ильчевск ая СОШ	Юсупов И.И.
19	Беседа: «Здоровье подростка весной, какие проблемы?»	Профилактичес кое	Апрель		МБОУ Ильчевск ая СОШ	Юсупов И.И.
20	Викторина ко дню космонавтики	Гражданско- патриотическое	Апрель		МБОУ Ильчевск ая СОШ	Юсупов И.И.
21	Спортивно- оздоровительн ый праздник «Мы готовы к ГТО»	Культурно- досуговое	Апрель		МБОУ Ильчевск ая СОШ	Юсупов И.И.
22	Беседа «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941- 1945 гг.»	Гражданско- патриотическое	Май		МБОУ Ильчевск ая СОШ	Юсупов И.И.
23	Беседа «Безопа сное поведение на улицах и дорогах».	Профилактичес кое	Май		МБОУ Ильчевск ая СОШ	Юсупов И.И.