Управление образованием Администрации ЗАТО Северск

 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №87»

 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**Спортивный кружок «Сдаем успешно ГТО»**

Возраст обучающихся: 8-11 лет (2-5классы)

Срок реализации 1 год

 Автор – составитель:

 Проклова Марина Игоревна,

 учитель физической культуры.

г. Северск 2022

**Пояснительная записка.**

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. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. 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.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Сдаем успешно ГТО» разработана в соответствии с требованиями Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, с учетом федеральных государственных требований и методических [рекомендаций](file:///D%3A%5C%D0%9C%D0%BE%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B%5C%D0%9F%D0%94%D0%9E%5C%D0%94%D0%9E%D0%9F%20%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%5C17-18%5C%D0%90%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20-%20%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B.doc#Par19#Par19) по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы), разработанные Мин. обр. науки России к дополнительным общеразвивающим программам естественно-научной направленности.

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (далее - Концепция) направлена на определение приоритетных целей, задач, направлений и механизмов развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года.

Концепция разработана с учетом:

Статьи 671 Конституции Российской Федерации, согласно которой важнейшим приоритетом государственной политики Российской Федерации являются дети;

Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации";

Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 "О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года";

Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования", утвержденной постановлением Правительства Российской Федерацииот 26 декабря 2017 г. № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования";

Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. N 3081-p;

Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-p;

Актуальность данной программы заключается в процессуальном подходе к разработке образовательной программы, заложенном в требованиях ФГОС, т.е. разрабатывается не столько тематическая последовательность, сколько последовательность действий, приводящая к определенным результатам. Это последовательная логика построения образовательной программы по схеме: результат – действия – ресурсы, то есть основой становятся образовательные результаты.

**Цель** – Общими целями дополнительного образования в соответствии с Концепцией являются: создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

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**:

- использование потенциала дополнительного образования в решении задач социальной реабилитации детей-инвалидов, расширения возможности для освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья программы дополнительного образования путем создания специальных условий, в школе (в том числе с использованием сетевой формы реализации образовательных программ, дистанционного обучения);

- использование возможностей дополнительного образования для повышения качества образовательных результатов у детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ;

- использование механизма зачета общеобразовательными организациями образовательных результатов, полученных детьми в ходе освоения дополнительных общеобразовательных программ;

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;

- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;

- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Настоящая программа разработана с учетом современных образовательных технологий для обучающихся 5-6 классов. Занятия проходят в группе 2 раза в неделю по 1 часа (60 минут) с сентября по май включительно. Общее количество учебных часов запланированных на период обучения составляет 105 часов в год. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Программа рассчитана на 1 год. В секцию принимаются дети, допущенные врачом.

 Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности воспитанников: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, медицинский контроль, судейская практика.

**Методическое обеспечение и условия реализации программы**

**Основные формы проведения занятий при реализации программы:**

* Групповые теоретические и практические занятия предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
* занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
* участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
* просмотр видеоматериалов;
* восстановительные мероприятия;
* педагогический контроль подготовленности;
* судейская практика.

Основные формы организации деятельности обучающихся на занятиях– индивидуальная, групповая, фронтальная.

Основные методы работы: поточный, круговой, игровой, соревновательный, дифференцированный и варьируются виды деятельности в рамках одного занятия.

Основные принципы реализации программы:

К принципам государственной политики в сфере дополнительного образования детей относятся:

Открытость, выраженная в стимулировании роста конкурентной среды, включении реального сектора экономики в программы и проекты дополнительного образования детей, построении межведомственного взаимодействия и повышении степени влияния на сферу дополнительного образования детей и иных субъектов, включая родителей и детей.

**Вариативность** дополнительных общеобразовательных программ, связанная с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей;

Доступность качественного дополнительного образования для разных социальных групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания;

**Инклюзивность**, обеспечивающая возможность для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья обучаться по дополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися;

**Практико-ориентированность** дополнительных общеобразовательных программ, позволяющая проектировать индивидуальный образовательный маршрут ребенка с учетом направлений социально-экономического развития субъектов Российской Федерации;

Основные педагогические технологии используемые для выполнения программы: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, здоровье-сберегающие, игровые.

Основные методы работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, презентации, видеоролики о ГТО, здоровом образе жизни и т.п.

**Материально- техническое обеспечение программы:**

1.Спортивный зал

2.Пришкольный стадион (легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, сектор для метания мяча).

 3. Спортивное оборудование и инвентарь:

* теннисные мячи,
* конусы
* мишени для метаний
* гантели наборные
* стенки и скамейки гимнастические
* перекладины гимнастические
* перекладины навесные
* маты гимнастические
* рулетки измерительные (10,50 м)
* секундомеры
* лыжный инвентарь

**Планируемыерезультаты*:***

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям спортом и увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

 По окончанию курса обучения по программе «сдаем успешно ГТО» **обучающийся должен знать:**

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся. Режим дня.
3. Историю развития комплекса ГТО
4. Технику основных видов ГТО.
5. Основные правила проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

**Обучающийся должен уметь:**

1. Организовывать самостоятельную разминку.
2. Выполнять технически правильно основные упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольных испытаний.
6. Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
7. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях.
8. Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма).

**В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УДД**

**Личностные результаты:**

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о комплексе ГТО и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

-спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

    Важнейшей функцией управления учебно- тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также присвоение нагрудного значка ГТО.

По окончанию курса обучения по программе «сдаем успешно ГТО» занимающиеся **должны демонстрировать:**

Нормы ГТО для школьников 8-11 лет (3 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Упражнение | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| золотойзначок | серебряныйзначок | бронзовыйзначок | золотойзначок | серебряныйзначок | бронзовыйзначок |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 5,1 | 5,5 | 5,7 | 5,3 | 5,8 | 6,0 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 9,5 | 10,4 | 10,9 | 10,1 | 10,9 | 11,3 |
| **2.1** | Бег на 1500м (мин:сек) | 6:50 | 8:05 | 8:20 | 7:14 | 8:29 | 8:55 |
| **2.2** | или бег на 2000м (мин:сек) | 9:20 | 10:20 | 11:10 | 10:40 | 12:10 | 13:00 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 4 | 3 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 23 | 15 | 11 | 17 | 11 | 9 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 28 | 18 | 13 | 14 | 9 | 7 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| золотойзначок | серебряныйзначок | бронзовыйзначок | золотойзначок | серебряныйзначок | бронзовыйзначок |
| 5 | Челночный бег 3х10м (секунд) | 7,9 | 8,7 | 9,0 | 8,2 | 9,1 | 9,4 |
| 6.1 | Прыжок в длинус разбега (см) | 335 | 280 | 270 | 300 | 240 | 230 |
| 6.2 | или прыжок в длинус места (см) | 180 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| 7 | Метание мяча весом 150г (метров) | 33 | 26 | 24 | 22 | 18 | 16 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин) | 46 | 36 | 32 | 40 | 30 | 28 |
| 9.1 | Бег на лыжах 2км (мин:сек) | 12:30 | 13:50 | 14:10 | 13:30 | 14:40 | 15:00 |
| 9.2 | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 16:00 | 17:30 | 18:30 | 17:40 | 20:00 | 21:00 |
| 10 | Плавание на 50м (мин:сек) | 1:00 | 1:20 | 1:30 | 1:05 | 1:25 | 1:35 |
| 11.1 | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 |
| 11.2 | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 13 | 25 | 20 | 13 |
| 12 | Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 5км | 5км | 5км | 5км | 5км | 5км |

Нормы ГТО для школьников 8-11 лет (3 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Упражнение | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| золотойзначок | серебряныйзначок | бронзовыйзначок | золотойзначок | серебряныйзначок | бронзовыйзначок |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 5,1 | 5,5 | 5,7 | 5,3 | 5,8 | 6,0 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 9,5 | 10,4 | 10,9 | 10,1 | 10,9 | 11,3 |
| **2.1** | Бег на 1500м (мин:сек) | 6:50 | 8:05 | 8:20 | 7:14 | 8:29 | 8:55 |
| **2.2** | или бег на 2000м (мин:сек) | 9:20 | 10:20 | 11:10 | 10:40 | 12:10 | 13:00 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 4 | 3 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 23 | 15 | 11 | 17 | 11 | 9 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 28 | 18 | 13 | 14 | 9 | 7 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| золотойзначок | серебряныйзначок | бронзовыйзначок | золотойзначок | серебряныйзначок | бронзовыйзначок |
| 5 | Челночный бег 3х10м (секунд) | 7,9 | 8,7 | 9,0 | 8,2 | 9,1 | 9,4 |
| 6.1 | Прыжок в длинус разбега (см) | 335 | 280 | 270 | 300 | 240 | 230 |
| 6.2 | или прыжок в длинус места (см) | 180 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| 7 | Метание мяча весом 150г (метров) | 33 | 26 | 24 | 22 | 18 | 16 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин) | 46 | 36 | 32 | 40 | 30 | 28 |
| 9.1 | Бег на лыжах 2км (мин:сек) | 12:30 | 13:50 | 14:10 | 13:30 | 14:40 | 15:00 |
| 9.2 | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 16:00 | 17:30 | 18:30 | 17:40 | 20:00 | 21:00 |
| 10 | Плавание на 50м (мин:сек) | 1:00 | 1:20 | 1:30 | 1:05 | 1:25 | 1:35 |
| 11.1 | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 |
| 11.2 | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 13 | 25 | 20 | 13 |
| 12 | Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 5км | 5км | 5км | 5км | 5км | 5км |

**Учебно-тематический план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Содержания | Количество |
| Всего | Теоритич. | Практич. |
| 1 | История комплекса ГТО. | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | 0 |
| 3 | Общая физ.подготовка | 46 | 0 | 46 |
| 4 | Специальная физ.подготовка | 48 | 1 | 48 |
| 5 | Подвижные игры | 7 | 1 | 7 |
| 6 | Техническая подготовка по видам спорта | 12 | 1 | 12 |
| всего | 115 |  |  |  |

**Содержание программы.**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Тема 1. Комплекс ГТО.

История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи

структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов)

комплекса ГТО, нормативные требования.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Техника безопасности.

Гигиена. Режим и питание. Использование естественных сил природы

солнце, воздух и вода для закаливания организма спортсмена. Значение и

техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам

занятий, одежде и обуви.

**Раздел 2.** **Общая физическая подготовка**

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие ОРУ. Функция ОРУ.

Практика: ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Тема 1.2. Упражнения с отягощениями.

Теория:Основное содержание и правила планирования режима дня.

Практика: Упражнения с отягощениями, гантелями, утяжелителями, эспандерами, на тренажерах.

Тема 1.3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Теория: Физическое развитие человека.

Практика: упражнения в висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**Беговые упражнения**: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

**Силовые упражнения**: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

**Прыжковые упражнения**: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге

**Кроссовая подготовка:** бег по переменной местности 500 - 1 км. Бег по переменной местности на время 15-20 минут. Бег по стадиону на выносливость.

**Имитационные упражнения:** имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

**Раздел 4. Подвижные игры.**

Теория:Знания о физической культуре. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми**.**

Практика: Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловушки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

**Раздел 5. Техническая подготовка по видам спорта**

**Лыжные гонки:** Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжным ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», 23 «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**Легкая атлетика:** Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег.

Бег на средние и длинные дистанции: Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м,200м,400м, 1000м.Бег на 1 км.

Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.

Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление. 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, 24 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата** | **Тема** | **Контроль** |
| 1-2 |  | Гигиенические знания и навыки. Техника безопасности на занятие физич.культуры.Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. | нет |
| 3-4 |  | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. | нет |
| 5-6 |  | Выполнение строевых упражнений. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. | нет |
| 7-8 |  | Совершенствования бега на на 500, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха | нет |
| 9-10 |  | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | нет |
| 11-12 |  | Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 10 (для разных возрастных групп). | нет |
| 13-14 |  | Бег на результат. Сдача контрольного норматива | норматив |
| 15-16 |  | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | нет |
| 17-18 |  | Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | нет |
| 19-20 |  | Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. | нет |
| 21-22 |  | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. | нет |
| 23-24 |  | Бег на короткие дистанции на результат. | нет |
| 25-26 |  | Обучение финальному усилию в метании с места. | нет |
| 27-28 |  | Упражнения для кистей рук с гантелями,булавами, кистевыми эспандерами,теннисными мячами (сжимание).Имитация броска с амортизатором(резиновым бинтом), гантелями. | нет |
| 29-30 |  | Обучение разбегу в метании малого мяча. | нет |
| 31-32 |  | Упражнения для рук и плечевого пояса.Из различных исходных положений(в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук,вращения, махи, отведение иприведение, рывки одновременнообеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. | нет |
| 33-34 |  | Метание с разбега в горизонтальную цель. | нет |
| 35-36 |  | Метание мяча с места, с 1 шага,с нескольких шагов разбега,с постепенным увеличением расстояния. | нет |
| 37-38 |  | Метание мяча с места, с 1 шага,с нескольких шагов разбега,с постепенным увеличениемрасстояния | нет |
| 39-40 |  | Сдача контрольного норматива по метанию мяча. | норматив |
| 41-42 |  | Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. | нет |
| 43-44 |  | Выполнение упражнений на месте(имитация попеременного хода),на учебном круге | нет |
| 45-46 |  | Работа попеременным ходом с палками | нет |
| 47-48 |  | Выполнение упражнений на месте(имитация попеременного хода),на учебном круге в подъем и по ровной местности. | нет |
| 49-50 |  | Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2 км | нет |
| 51-52 |  | Работа рук и ног коньковым ходом. Выполнение упражнений на месте(имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. | нет |
| 53-54 |  | Коньковый ход с палками по учебному кругу. | нет |
| 55-56 |  | Выполнение упражнений на месте(имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. | нет |
| 57-58 |  | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.Сдача контрольного норматива | норматив |
| 59-60 |  | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. | нет |
| 61-62 |  | Прыжки в высоту через препятствия, планку,в длину с места, многократные прыжкис ноги на ногу, на двух ногах. | нет |
| 63-64 |  | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. | нет |
| 65-66 |  | Перепрыгивание предметов(скамеек, мячей и др.), «чехарда».Прыжки в глубину.Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. | нет |
| 67-68 |  | Прыжки с разного разбега по 3 попытки. | нет |
| 69-70 |  | Прыжок в длину с места на результат. | нет |
| 71-72 |  | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. | нет |
| 73-74 |  | Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). | нет |
| 75-76 |  | Упражнения на развитие гибкости с отягощением. | нет |
| 77-78 |  | Выполнение «полосы препятствий» с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями | нет |
| 79-80 |  | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны | нет |
| 81-82 |  | Сдача контрольного норматива на гибкость | норматив |
| 83-84 |  | Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики)На низкой (девочки) | нет |
| 85-86 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | нет |
| 87-88 |  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. | нет |
| 89-90 |  | Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости, для развития мышц рук,  брюшного пресса. | нет |
| 91-92 |  | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. | нет |
| 93-94 |  | Кросс по пересеченной местности | нет |
| 95-96 |  | Подвижные игры и эстафеты | нет |
| 97-98 |  | Подвижные игры и эстафеты | нет |
| 99-100 |  | Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | нет |
| 101-102 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | нет |
| 103-104 |  | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны | нет |
| 105 |  | Перепрыгивание предметов(скамеек, мячей и др.), «чехарда».Прыжки в глубину.Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. | нет |

**Литература**

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

2.Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»

3. [Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/130356/)

 4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г

5.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

6.В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.

7.Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г

8.Тренировка спринтера.Е.Д.Гагуа -М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г

9.Спорт и личность**.**А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации. Изд-во