

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия иностранных языков» г. Ухты**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая)**

«Подготовка к сдаче нормативов «ГТО»

направленность – физкультурно-спортивное
срок реализации программы – 1 год

Разработана
педагогом дополнительного образования
Резниковой Г.Г.

г.Ухта

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче нормативов «ГТО» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, на формирование культуры здорового образа жизни, личностных и волевых качеств, укрепление здоровья учащихся.

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. На первый план выходит необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

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

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче нормативов «ГТО» направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Предлагаемая программа «Подготовка к выполнению норм ВФСК «ГТО» помогает реализовать следующую цель: развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Реализация этой цели предусматривает решение следующих **задач**:

- формировать жизненно важные двигательных умений;
- повышать общую физическую подготовку и укреплять здоровье учащихся.
- развивать двигательные функции, обогащать двигательный опыт.
- формировать и пропагандировать привычки здорового образа жизни;
- прививать стойкий интерес к занятиям спортом;
- вырабатывать черты спортивного характера.

Форма объединения - секция.

В секцию принимаются учащиеся МОУ «ГИЯ», допущенные к практическим занятиям физической культурой. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся. В процессе занятий и соревнований принимаются меры по обеспечению безопасности их проведения.

Категория учащихся – 11-18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень программы – стартовый.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Подготовка к сдаче нормативов «ГТО» предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам, подгруппа или индивидуально. Программа состоит из теоретической и практической части.

Максимально раскрыть потенциал учащихся позволяет многообразие форм занятий: словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и др.); наглядность упражнений (показ упражнений и др.); методы практических упражнений, соревновательный метод, метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы.

Программа секции реализуется с помощью педагогических технологий, позволяющих воспитывать и развивать навыки творческой работы, умение фиксировать и обобщать изучаемые и исследуемые материалы:

- технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса (технологии групповой деятельности);
- технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (игровые технологии);
- исследовательские технологии;
- проектные технологии;
- ИКТ.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Подготовка к сдаче нормативов «ГТО» - участие в соревнованиях общегородских и гимназических, выполнение норм ВФСК ГТО.

Тематическое планирование

Всего часов – 70

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Комплекс ВФСК «ГТО» в общеобразовательной организации	4
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ВФСК «ГТО»	5
4	Развитие двигательных способностей в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО»	60
4.1	<i>Бег.</i>	6
4.2	<i>Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.</i>	6
4.3	<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</i>	6
4.4	<i>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</i>	6
4.5	<i>Прыжок в длину с разбега.</i>	6
4.6	<i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</i>	6
4.7	<i>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.</i>	6
4.8	<i>Метание мяча (снаряда) на дальность.</i>	6
5	Зачёт по выполнению норм ВФСК.	10
6	Заключительное занятие (итоги года).	2

Содержание

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.

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

Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

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

Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

Практика:

Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

Бег на 1, 2 (3) км . Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км

с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

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.

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. Упражнение 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 руки

Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки 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 места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении(стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди , ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой) вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на

заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Зачёты по сдаче норм ВФСК.

Практика: Выполнение норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

Заключительное занятие (итоги года).

Теория: Подведение итогов за учебный год.

Методическое обеспечение

1.Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015

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

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

4 Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.

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

6. Электронный ресурс – Режим доступа: www.gto.ru