

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«САХАРОЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА»**

<b>ПРИНЯТО</b>	<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
педагогическим советом МБОУ «Сахарозаводская СОШ» протокол заседания №11 От 29 мая 2021г.	Советом Учреждения протокол заседания № 4 От 18 мая 2021г.	приказом МБОУ «Сахарозаводская СОШ» от №121 от 07 июня 2021г. _____ В.А.Вагнер

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
«Подготовка к ГТО»**

Направление Физкультурно-оздоровительное  
Уровень: основное общее образование

11-13 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель :  
Литвинов Александр Александрович,  
учитель физической культуры

Черемное 2021

## Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Учебного плана МБОУ «Сахарозаводская СОШ» на 2021- 2022 учебный год (приказ директора МБОУ «Сахарозаводская СОШ» № 121 от 07.06.2021 г )
- Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28
- «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - учебное пособие для общеобразовательных учреждений. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018 г.

Дополнительное образование по физической культуре отличается от учебного тем, что оно не ограничено временными рамками, возрастным составом участников, осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы организации дополнительного образования определяются с учётом индивидуальных интересов школьников и условий общеобразовательной организации.

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

Рабочая программа рассчитана для смешанной группы обучающихся 5-6 классов (в возрасте 11 - 13 лет). Она реализуется в форме секции, которая входит в состав школьного спортивного клуба «Легион»

### **Цели и задачи.**

Программа предусматривает следующие **цели**:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей среднего школьного возраста осознанных потребностей в

систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

**Образовательные технологии:**

- здоровьесберегающая технология;
- технология организации познавательной деятельности обучающихся;
- коррекционные технологии для детей с проблемами в физическом развитии;
- личностно-ориентированные технологии;
- технология мониторинга уровня образования;
- технология игрового обучения;
- информационно-коммуникационные технологии;
- познавательно-развивающая технология.

**Методы обучения:**

- Целостный и расчлененный, метод практического выполнения упражнений предупреждения и исправления ошибок, методы нравственного убеждения, практическое приучение, поощрение и т.д.
- Игровой метод во всех его разновидностях – имитационных, сюжетных, подвижных и спортивных игр.
- Соревновательный метод.
- На занятии организуется фронтальная, коллективная и индивидуальная формы учебной работы.

Данная программа реализуется в форме секции.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п. Способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**Режим занятий и сведения о распределении часов:**

Программа сроком 1 год реализуется в количестве 35 часов (из расчета 1 час в неделю).

Формы и режим занятий: 1 раз в неделю (занятие длится 40 минут).

Основная форма обучения - внеурочные занятия. Они развивают основные физические качества организма: координацию, гибкость, силу, скорость, выносливость; повышают умственную и физическую работоспособность.

**Режим работы в период школьных каникул:**

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участие в соревновательной деятельности

## Раздел 2.

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка 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

### **Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**

**-Входной контроль** - *проводится при формировании коллектива* – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(сентябрь)**

**-Промежуточный контроль** – *проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь)*

**-Итоговый контроль** - *проводится в конце обучения по программе* – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка **(май)**

### **Формы проведения диагностики и контроля:**

-Проведение тестирования физических качеств детей, сдача нормативов ГТО

-Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

-Сравнительный анализ.

Сравнение результатов входного, промежуточного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

### **Перечень грубых и незначительных ошибок при выполнении двигательных заданий.**

*Основные ошибки в технике бега на 60 м:*

- бег по дистанции на полусогнутых ногах;
- во время бега туловище и голова отклонены назад;
- бег с постановкой стопы на пятку или на всю стопу (участник «топает» во время бега);
- бег заканчивается перед линией финиша, а не после неё (т. е. остановка у линии финиша).

*Основные ошибки при беге на 1,5 (2) км:*

- большая скорость бега в начале дистанции, что не позволяет равномерно и глубоко дышать, быстро наступает утомление;
- резкое изменение скорости бега на дистанции, что вызывает сбой в дыхании, приводит к нарушению поступления кислорода в мышцы и влечёт за собой быстрое утомление.

*Основные ошибки в технике подтягивания из виса на высокой перекладине:*

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения;
- одновременное сгибание рук.

*Основные ошибки в технике подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине:*

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения;
- одновременное сгибание рук.

*Основные ошибки в технике сгибания и разгибания рук в упоре лёжа:*

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги» (при выполнении упражнения испытуемый сгибается или прогибается туловище);
- одновременное разгибание рук;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения.

*Основные ошибки в технике наклона вперёд из положения стоя:*

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

*Основные ошибки в технике прыжка с места толчком двумя ногами:*

- заступ за линию измерения или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно;
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

*Основные ошибки в технике прыжка в длину с разбега:*

- чрезмерно быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием;
- заступ за линию измерения;
- неполное разгибание толчковой ноги в конце отталкивания;
- низкий подъём бедра маховой ноги в момент окончания отталкивания;
- преждевременное опускание ног перед приземлением;
- жёсткое приземление на прямые ноги;
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

*Основные ошибки в технике метания спортивного снаряда:*

- излишне быстрое начало разбега;
- снижение скорости перед броском мяча (гранаты);
- полная остановка перед броском и бросок мяча (гранаты) с места;
- пронос мяча (гранаты) не над плечом, а в стороне, на уровне плечевого сустава (или чуть ниже), локоть метящей руки опускается;
- неправильный угол вылета малого мяча, гранаты (низкая или слишком высокая траектория полета мяча, гранаты).

### **Формы представления результатов.**

Учащиеся, успешно усваивающие программу, участвуют в соревнованиях школьного и районного уровней, что является системным выявлением результативности образовательного процесса.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни, культурой, форм активного отдыха и досуга.

### Раздел 3. Содержание тем курса

#### **Раздел 1. Основы знаний**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

#### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

*Бег на 60 м.* Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.

*Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью:* «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).

*Бег на 1,5 (2) км.* Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

*Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).*

Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития с мышц рук.

*Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).*

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лёжа хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, поставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгиб 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.*

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

*Прыжок в длину с разбега.*

Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установлена на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину 8—10 шагов разбега с

приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжок в длину с разбега 8—10 шагов на результат.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

Прыжок в длину с махом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в присед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянута резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

*Метание мяча 150 г на дальность.*

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание 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. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

*Бег на лыжах.*

Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью.

Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия.**

Спортивные мероприятия в форме соревнований запланированные заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

## **Раздел 4.**

### **Тематическое планирование**

#### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала.**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных		30

способностей.		
3	Бег на 60 м	3
4	Бег на 1,5 (2) км	3
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	3
9	Прыжок в длину с разбега	3
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3
11	Метание мяча 150 г на дальность	3
12	Бег на лыжах	6
Раздел 3. Спортивные мероприятия		5
13	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
14	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2
15	Общешкольные лично-командные соревнования, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	1
16	«Мы готовы к ГТО!»	1
ИТОГО		35

### Календарно-тематическое планирование

№ Недели	№ занятия	Тема занятия	Количе ство часов
1	1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1
2	2	Требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	1
3	3	Спринтерский бег, низкий старт.	1
4	4	Бег на 60 м	1
5	5	Метание мяча 150 г на дальность	1
6	6	Гладкий равномерный бег до 2 км.	1
7	7	Прыжок в длину с разбега	1
8	8	Прыжок в длину с разбега	1
9	9	Бег на 1,5 (2) км	1
10	10	Метание мяча 150 г на дальность	1
11	11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1
12	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
13	13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1
14	14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
15	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
16	16	Бег на лыжах	1
17	17	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон	1



		вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	
18	18	Бег на лыжах	1
19	19	Бег на лыжах	1
20	20	Бег на лыжах	1
21	21	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
22	22	Бег на лыжах	1
23	23	«А ну-ка, мальчики!»	1
24	24	Бег на лыжах	1
25	25	«А ну-ка, девочки!»	1
26	26	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
27	27	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
28	28	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
29	29	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
30	30	Метание мяча 150 г на дальность	1
31	31	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
32	32	Прыжок в длину с разбега.	1
33	33	Бег на 60 м	1
34	34	Бег на 1,5 (2) км	1
35	35	«Мы готовы к ГТО!»	1
	итого		35

### Описание

#### материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Для реализации программы спортивно-оздоровительной направленности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, кадровый, организационный, информационно - методический.

<b>1.</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>
1.1	Методические издания по физической культуре для учителей
1.2	Электронные учебники и тренажёры, в том числе занимательные задания по предметам.
1.3	Электронные хрестоматии и энциклопедии.
1.4	Перечень поисковых систем.
1.5	Коллекция цифровых образовательных ресурсов.
<b>2</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>
2.1	Аудиозаписи, видеофильмы, видео пособия
2.2	CD-диски с фильмами и мультфильмами, соответствующими тематике учебных курсов.
2.3	Слайды (мультимедийные презентации), соответствующие тематике учебных курсов.
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения (ИКТ)</b>
3.1	Компьютер со звуковой картой.
3.2	Ноутбук
3.3	Нетбук
3.4	Колонки.

3.5	Мультимедийный проектор
3.6	Сканер
3.7	Принтер лазерный
3.8	Копировальный аппарат
3.9	Экран на штативе
3.10	Сервер
3.11	Экран навесной
3.12	Интеактивная доска
3.13	Цифровая видеокамера
3.14	Цифровая фотокамера
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>
4.1	Стенка гимнастическая
4.2	Перекладина гимнастическая
4.3	Канат для лазания с механизмом крепления
4.4	Скамейка гимнастическая жесткая
4.5	Коврик гимнастический
4.6	Маты гимнастические
4.7	Мяч набивной 1 кг
4.8	Мяч малый (теннисный)
4.9	Мяч для прыганья
4.10	Мяч мягкий
4.11	Обруч гимнастический
4.12	Скакалка гимнастическая
4.13	Палка гимнастическая
4.14	Стелы
4.15	Секундомер
4.16	Рулетка измерительная
4.17	Теннисные мячи
4.18	Аптечка первой помощи
<b>5</b>	<b>Спортивные залы</b>
5.1	Спортивные залы
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион</b>
6.1	Площадки игровая волейбольная, баскетбольная

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методы и технологии

Для реализации задач и содержания программы необходимо учитывать, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, физическим и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и педагогического подхода к методам их развития.

#### Принципы педагогического процесса:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в развитии физических качеств, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;
- принцип физического развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребенка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

В основу разработки программы подготовки к сдаче норм ГТО положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- гендерный *подход* в обучении
- дифференцированный *подход*
- личностно-ориентированная *технология*;
- соревновательно-игровая *технология*

Чёткая структура занятий имеет особое значение. Хорошо продуманная последовательность видов работы, чередование лёгкого материала и трудного, напряжения и разрядки делают занятия продуктивными и действенными. На занятиях в зависимости от темы занятия используются следующие формы работы:

1. *показ* - правильного выполнения упражнений;
2. *просмотр* разучиваемого движения; исполнения какого-либо профессионального спортсмена;
3. *устный* способствует анализу услышанного (увиденного) пониманию правильного или правильно исполненного движения;
4. *разучивание* - по элементам; по частям; в целом виде; разучивание отдельных видов упражнений

5.тренировочные занятия - подготовка к соревнованиям, сдаче норм ГТО Для

освоения учащимися полного курса программы подготовки к сдаче норм ГТО используются следующие методы:

- *словесные:* объяснение, новых терминов и понятий, рассказ о выдающихся спортсменах и т.д.;

- *наглядные:* демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудио иллюстраций, видео примеров;

-*практические:* использование спортивных, дыхательных, двигательных упражнений и заданий;

- *репродуктивный* метод: метод показа и подражания;

### **Система контроля результативности обучения**

Формой оценки обучения воспитанника являются результаты тестирования, результаты соревнований и сдачи норм ГТО

Формы и методы оценивания результатов:

- устный анализ физических заданий

-устный анализ самостоятельных занятий

-итоговая аттестация в форме сдачи норм ГТО – в конце года

Задачей диагностики является определение уровня физического развития учеников в сфере спортивного совершенствования, готовности их к сдаче норм ГТО.

Основным методом диагностики является наблюдение за физическим развитием детей в процессе их физкультурной деятельности

Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:

### **Контрольные требования (практические)**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5

Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин.с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ / №	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное. Техника безопасности	Беседа	Словесные, наглядные	анкеты	Анализ анкет
2	Физическая культура и спорт в России	Беседа	Словесные, наглядные	Презентация, видеофильмы	Опрос
3	Состояние и развитие всех составляющих комплекса ГТО	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
5	Профилактика заболеваемости и травматизма	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос

6	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Беседа, диспут	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Анкетирование
7	Общая физическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, б\б, в\б -мячи, резиновые	Результаты игр, Наблюдение, контрольные нормативы
8	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировки, игры, диагностики	Словесные, наглядные	Скакалка, б\б, в\б -мячи, резиновые	Анализ диагностик, наблюдение
9	Техническая подготовка	Практические занятия, игры, тренировки, соревнования	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, б\б, в\б -мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч.	Результаты игр, Соревнования
10	Контрольные игры	Практические занятия, игры, соревнования	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, б\б, в\б -мячи, резиновые	соревнования
11	Итоговое занятие	Сдача Контрольных нормативов	Словесные, практические	Спортивный зал	Анализ диагностики умений навыков