



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное казённое общеобразовательное учреждение города Москвы
«Кадетская школа-интернат № 5 «Преображенский кадетский корпус»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ КШИ № 5

Годына В.В.

«03» сентября 2018г.



Принято на педагогическом совете
протокол от 31 августа 2018г. № 1

Дополнительная общеобразовательная программа
секции «Нормативы ГТО»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучения: 13-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Горелов Михаил Александрович
педагог дополнительного образования
2018/2019 учебный год

г. Москва

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования. 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.

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

Цели и задачи комплекса ГТО

Целями проведения испытаний комплекса ГТО являются:

- апробирование нормативно-тестирующей части комплекса учащимися;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- гармоничном и всестороннем развитии личности;
- воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания школьников.

Задачами тестов ГТО являются:

- а) увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- б) повышение уровня физической подготовленности школьников;
- в) формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса:

Программа рассчитана на 36 часов в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

**Учебно-тематический план
7 класс**

№	Содержание	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Бег на короткие дистанции	5
3.	Бег на длинные дистанции	5
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5
5.	Метание мяча 150г (м)	6
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	3
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	3
8.	Льжные гонки 2-3 км (мин,с)	6
9.	Контрольные испытания	1
Итого часов: 36		

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО соответствуют возрастной группе. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов, включая обязательные.

IV ступень- 13-15 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 6-8 испытаний.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, входящие в спортивную часть программы Фестиваля комплекса ГТО



IV СТУПЕНЬ (13-15 ЛЕТ)

№	Испытания (тесты)	Нормативы		
		бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег 60 метров (с)	10.0	9.7	8.7
2	Бег 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать ладонями
Испытания (тесты) по выбору				
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200
	или прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43
10	Стрельба из пневматической винтовки сидя или стоя, с опорой, дистанция - 10 метров (очки)	15	20	25
	Или из электронного оружия сидя или стоя, с опорой, дистанция - 10 метров (очки)	18	25	30
11	Туристический поход на 10 км	С проверкой туристических навыков		
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30
<i>Количество испытаний (тестов) необходимых к выполнению знака отличия ГТО</i>		6	7	8

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 30, 60, 100 метров. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

2. Челночный бег 3x10 метров. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

4. Прыжок в длину с места Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами одновременно.

5. Метание спортивных снарядов на дальность Метание спортивных снарядов (150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право

выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Примечание: Спортивные снаряды предназначены для оценки владения прикладным навыком и его результативности. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Учащиеся III – IX классов выполняют метание резинового мяча весом 150 граммов, юноши и девушки старше 16 лет и взрослое население выполняют метание специального спортивного снаряда весом 700 и 500 граммов, соответственно. Описание спортивного снаряда представлено в правилах проведения соревнований по полиатлону.

6. *Подтягивание на высокой перекладине из виса* Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

7. *Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа* Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

8. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Касание пола бёдрами.
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное разгибание рук.

9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и

фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

Учебно-тематическое планирование

7класс

№	Описание примерного содержания занятий	Кол-во часов
1	Нормативно-правовая база Комплекса ГТО	1
2	Структура комплекса ГТО	1
3	Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями	1
Итого: 3 часов		
4	Особенности бега на короткие дистанции	1
5	Техника бега на короткие дистанции	1
6	бег по местности с различным рельефом	1
7	интервальная тренировка, чередование бег на максимальной скорости и бег трусцой	1
8	бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время	1
9	бег с хода тоже на коротких отрезках	1
Итого: 6 часов		
10	Особенности бега на длинные дистанции	1
11	Техника бега на длинные дистанции	1
12	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.	1
13	Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха	1
14	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции	1
15	Бег на результат	1
Итого: 6 часов		
16	Особенности прыжка в длину с разбега	1
17	Техника прыжка в длину с разбега	1
18	Отработка техники целостного прыжка в длину с разбега в четырех частях: разбег, отталкивание, полет, приземление	1
19	Особенности прыжка в длину с места	1
20	Техника прыжка в длину с места	1
21	Отработка техники целостного прыжка в длину с места: отталкивание, полет, приземление	1
Итого: 6 часов		

22	Особенности метания мяча	1
23	Техника метания мяча	1
24	Изучение имитации броска последовательным и непрерывным выпрямлением руки вперед —вверх	1
25	Метание мяча на результат	1
Итого: 4 часов		
26	Особенности подтягивания на высокой перекладине	1
27	Техника подтягивания на высокой перекладине	1
28	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы	1
Итого: 3 часов		
29	Особенности наклона вперед с прямыми ногами	1
30	Техника наклона вперед с прямыми ногами	1
31	Упражнения на гимнастической скамейке	1
Итого: 3 часов		
32	Особенности лыжной гонки	1
33	Техника лыжной гонки	1
34	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода)	1
35	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	1
Итого: 4 часов		
36	Контрольные нормативы по ГТО	1
Итого: 1 час		

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

4.Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989

5.Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987

6.Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

7.Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983

8.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982

9.Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982

10.Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьникова: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981

- 11.Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
- 12.Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
- 13.Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
- 14.Богатилов В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979
- 15.Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 16.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 17.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 18.Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978