

Министерство общего и профессионального образования  
Свердловской области  
Управление образования городского округа Первоуральск  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Утверждено  
Приказом от 31.08.2020 № 335-од  
(в редакции приказа от 265/1-од от 28.05.2021)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка»  
(подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО)  
для детей 11 - 12 лет**

Направленность программы: физкультурно - спортивная  
Разработчик: Мангилева Ольга Юрьевна,  
учитель физической культуры

Первоуральск, 2021

## Пояснительная записка

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает в себя упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах и др.).

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «ОФП (подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, рабочей программой «Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 5-9 классы и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Программа предусматривает ориентацию на следующие ЦЕЛИ:

1. Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.
2. Повышение эффективности использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания 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, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу, общий объем – 68 часов.

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.

Основные методы обучения – квалифицированный показ, объяснение, использование игрового метода, метода круговой тренировки.

Обучающийся должен знать:

- способы закаливания организма и организации активного отдыха;
- самостоятельно выполнять разминку и работать над освоенными ранее специальными навыками;
- соблюдать технику безопасности.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы занятий	Количество часов
-------	-----------------	------------------







1.	Основы знаний	3
2.	Двигательные умения и навыки:	55
	Бег 60 м	6
	Бег 1500 м	4
	Подтягивание из виса	6
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	4
	Прыжок в длину с места и с разбега	7
	Метание мяча	6
	Бег на лыжах	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4
	Стрельба из пневматической винтовки	4
	Туристический поход с проверкой туристских навыков	4
3.	Спортивные мероприятия	10
	итого	68 часов

№ занятия	ДАТА	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
1		Основы знаний. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: цели, задачи, значение, виды испытаний (тестов).
2		Инструктаж по технике безопасности (охране труда) при проведении занятий в спортивном зале (инструкция № 031-2014). Вводный контроль (сдача исходных тестовых упражнений)
3		<b>Бег на 60 м.</b> Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями по 30-40 м.
4		Специальные беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт. Старты из различных исходных положений.
5		Линейные эстафеты с бегом с максимальной скоростью
6		Встречные эстафеты
7		Эстафеты с передачей эстафетной палочки по кругу
8		День эстафет по кругу (школьные соревнования между классами)
9		Подвижные игры с бегом («Вызов номеров», «Салки» и «Пятнашки», «Цепочка» и др.
10		<b>Бег на 1500 м.</b> Повторный бег на 200 м (время пребывания на дистанции 60-65 с). Подвижные игры
11		Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы
12		Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин.
13		Бег 1500 м «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО
14		«Кросс наций» (первенство школы по кроссу)
15		Подвижные игры с мячом и без мяча
16		<b>Подтягивание из виса.</b> Вис лежа на низкой перекладине на полу-согнутых руках, подтягивание на низкой перекладине
17		Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу. Подтягивание с прыжка
18		Прыжком вис на согнутых руках на перекладине.

19		Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя, виса лежа хватом снизу, хватом сверху.
20		Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху
21		Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук
22		«Школьный силомер» (первенство школы по силовым упражнениям)
23		<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b> Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола.
24		Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук.
25		Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка (гантели, набивной мяч)
26		Упражнения на развитие пассивной гибкости с помощью партнера (в парах)
27		<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Прыжок вверх из упора присев, со взмахом рук вверх и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед
28		Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом)
29		Прыжок в длину через препятствие высотой 50 см (1 м от места отталкивания)
30		Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися в группе
31		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (высотой 30-40 см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания)
32		Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.
33		Прыжки в длину с разбега 8-10 шагов на результат
34		Прыжковый челлендж (первенство школы по прыжкам в длину с места)
35		Промежуточный контроль (сдача контрольных нормативов)
36		<b>Метание мяча на дальность.</b> Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо»
37		Метание мяча с места, с одного, двух, трех шагов
38		Отведение мяча «прямо-вперед» на 2 шага на месте, в ходьбе, беге
39		Имитация и метание мяча с четырех бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» или дугой «вперед-вниз-назад»
40		Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат
41		Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага
42		«Снайперы» (первенство школы по игре в вышибалы)
43		<b>Бег на лыжах.</b> Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) с ускорениями на 30-метровых отрезках
44		Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом
45		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности

46		Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м.
47		Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью
48		Игры и эстафеты на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонка с выбыванием» и др.
49		Основы знаний. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями
50-52		«Президентские состязания» (школьный этап по многоборью)
53		<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b> «Отжимания» на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч
54		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу
55		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине.
56		Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук
57		<b>Стрельба из пневматической винтовки.</b> Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой
58		Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска
59		Тренировка в задержке дыхания и удержания ровной мушки. Выполнение выстрелов по мишени «белый лист»
60-61		Выполнение стрельбы на результат в тире
62		Основы знаний. Туризм как средство физического воспитания школьников
63		<b>Туристический поход с проверкой туристских навыков.</b> Укладка рюкзака, установка палатки
64		Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра
65		Способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи)
66		Ориентирование на местности по карте и компасу. Полоса препятствий («вертушка» по станциям)
67		Итоговый контроль (сдача тестовых упражнений)
68		День эстафет по кругу (школьные соревнования)

Контрольные нормативы комплекса ГТО

III ступень (11 - 12 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Бег на 30м	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500м,(мин,с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000м, (мин,с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	3	4	7	—	—	—
	или на низкой перекладине 90см, раз	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см) толчком двумя ногами (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Метание мяча весом 150 (м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	20	25	13	20	25
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	7	8	7	7	8

Условия реализации программы

Перечень необходимого оборудования, инвентаря.

**СПОРТИВНАЯ БАЗА:**

- игровой спортивный зал;
- раздевалки;
- открытая спортивная площадка;
- врачебный кабинет.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

- мячи малые и большие;
- мячи набивные;
- мячи теннисные для метания;
- скакалки;
- маты гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- эстафетные палочки;
- палки гимнастические;
- перекладина навесная;

- стенка гимнастическая;
- лыжный инвентарь;
- рулетка измерительная;
- палатка туристическая;
- компасы;
- винтовки пневматические;
- гантели.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.