****

**ПРОГРАММА «ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО»**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы» и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Программа предусматривает ориентацию на следующие ц***ели:***

* 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, 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 умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Программа учитывает следующие принципы:

* *принцип комплектности,* предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
* *принцип преемственности,* определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
* *принцип вариативности,* предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (III ступень - возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы), IV ступень – возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы), V ступень - возрастная группа 16-17 лет (10-11 классы)), и имеет общий объем 102 ч. Режим работы 3 раза в неделю по 1,5 ч.

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 указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

**II. Учебно-тематический план программы «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Темы занятий** | **Количество часов** |
| ***Основы знаний*** | Инструктаж по ТБ. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | 1 |
| Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе | 1 |
| Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке | 1 |
| ***Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей*** | Бег 30м, 60м, 100м | 10 |
| Бег на 1,5км; 2 км; 3 км | 10 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 6 |
| Наклон вперед из положения стоя | 6 |
| Прыжок в длину с разбега | 6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 8 |
| Метание мяча 150 г, гранаты на дальность | 10 |
| Бег на лыжах | 3 |
| Стрельба из пневматической винтовки | 10 |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков | 8 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | 6 |
| Челночный бег 3х10м | 6 |
| ***Спортивные мероприятия*** | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 1 |
| «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» | 1 |
| Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы | 1 |
|  | «Мы готовы к ГТО» | 1 |
| Итого: | | 102 |

**III. Содержание программы**

***Основы знаний.***

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III, IV, V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Формирование и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

***Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей***

*Бег на 30м, 60 м, 100м.* Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 30м, 60м.\, 100м.

*Бег на 1,5км; 2 км; 3 км* Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

*Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)* Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. *Наклон вперед из положения стоя* Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. *Прыжок в длину с разбега* Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

*Метание мяча 150 г, гранаты на дальность* Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча, гранаты «прямо-назад». Метание мяча, гранаты с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча, гранаты на технику. Метание мяча, гранаты на результат.

*Стрельба из пневматической винтовки* Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

*Туристский поход с проверкой туристских навыков* Меры безопасностив походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

*Челночный бег 3х10* Челночный бег 5х10м, 10х10м. Стопорящий шаг.

*Поднимание туловища из положения лежа на спине* Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями перед грудью. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперед сидя на скамейке, ноги закреплены, руки с гантелями за головой (у затылка)

**IV.** **Предполагаемые результаты реализации программы.**

**Универсальные учебные действия**

**Универсальными компетенциями** учащихся по программе «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

* Умения организовывать 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:

* Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
* Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
* Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
* 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 «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

***Коммуникативные:***

* Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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.

***Регулятивные:***

* 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.

***Познавательные:***

* Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
* Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»  являются следующие умения:

* Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
* Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
* Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
* Знать технику выполнения метания мяча;
* Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
* 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 игры с разной целевой направленностью;
* 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;
* Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* 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.

**V. Методическое обеспечение**

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.

**VI. Технологии:** Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно- коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.

**VII. Список литературы**

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.

2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016

3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974

4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.

5. Рабочие программы «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы».