



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Идрицкая средняя общеобразовательная школа»

<p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по ВР МБОУ «Идрицкая средняя общеобразовательная школа»  Сикорская Е.А.</p>	<p>Рекомендовано к реализации педагогическим советом МБОУ «Идрицкая СОШ» Протокол № 1 от 30.08.2021г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Идрицкая средняя общеобразовательная школа»  Дударь Н. Г.</p>
---	---	--

Дополнительная общеразвивающая образовательная
программа
«ОФП, подготовка к сдаче норм ГТО»
направление: спортивно - оздоровительное

Программа ориентирована на детей 13-15лет
Срок реализации программы: 1 год
Общее количество часов: 108
Количество часов в неделю: 3

Рабочую программу составила
учитель высшей категории Румянцева Л. В.

пос. Идрица
2021 г.

Пояснительная записка к рабочей программе «ОФП, подготовка к сдаче норм ГТО»

Национальный проект «Образование» – это инициатива, направленная на достижение двух ключевых задач.

Первая – обеспечение глобальной конкурентоспособности российского образования и вхождение Российской Федерации в число 10 ведущих стран мира по качеству общего образования. Вторая – воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации.

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Уровень освоения программы – общекультурный (ознакомительный) уровень.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, соревнований и др.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Актуальность программы.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем..

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнении нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Программа рассчитана на один год обучения. 108 часов.

Цели и задачи программы

Цель: развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

задачи:

образовательные:

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий;
- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания о комплексе ГТО; сформировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний комплекса ГТО;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

оздоровительные:

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега, стрельбы); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать согласованность работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

воспитательные:

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;

- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

В результате изучения школьники получают возможность для формирования:

▪ **личностных универсальных учебных действий:**

- положительное отношение к спорту;
- понимание нравственных норм поведения;
- адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем;
- познавательной мотивации к истории возникновения ГТО;
- адекватного понимания причин успешности спортивной деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

▪ **регулятивных универсальных учебных действий:**

- определять последовательность выполнения действий (под руководством учителя);

- вносить коррективы в свою работу;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;

▪ **познавательных универсальных учебных действий:**

- определять влияние физических упражнений на здоровье человека;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- составлять комплексы развивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости;
- характеризовать основные физические качества;

▪ **коммуникативных универсальных учебных действий:**

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения ГТО, о правильной осанке;
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в группе;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Планируемые результаты

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять комплекс ГТО;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Образовательные результаты

- повышение уровня теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- развитие основных физических способностей (качеств);
- получение основных знаний о комплексе ГТО; сформировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Результаты в формировании двигательных действий

- развитие общих координационных способностей (обучение основам техник прыжков, метания, бега, стрельбы);
- развить основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развитие скорости реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе).

Оборудование поставленное в рамках проекта:

Полевая лаборатория «Крисмас+» РОББО Лаборатория с набором датчиков

Экшн-камера

Фотоаппарат

Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) 4-х местная

Радиостанция портативная

Навигационное устройство походного типа

Зарядное устройство на солнечных батареях

Комплект котелков для приготовления пищи

Оборудование для приготовления пищи

Полоса препятствий

1.3 Содержание программы
Учебный план

	Количество часов Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
	Введение в общеобразовательную программу	1	0,5	0,5	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1.	Теоретический раздел	2	2	-	
1.1.	История развития и становления ГТО	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
1.2.	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
2.	Раздел Формирование двигательных умений и навыков	93	3	90	
2.1	Общефизические упражнения	9	0,5	8,5	Текущий контроль
2.2	Беговая подготовка	12	0,5	11,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	9	-	9	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.4	Техника метания	8	0,5	7,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.5	Техника прыжков	8	0,5	7,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.6	Стрелковая подготовка	10	-	10	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.7	Упражнения на развитие силы	9	-	5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.8	Основы лыжной подготовки	22	0,5	15,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.9	Туристская подготовка (основные туристские навыки)	12	0,5	11,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)

3	Раздел Знания образовательно-познавательной направленности	1	1		
3.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	0,5	0,5	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
3.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	0,5	0,5	-	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	5	-	5	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	ИТОГО:	108	6	66	

Содержание учебного плана

Введение в общеобразовательную программу

Теория: Техника безопасности на занятиях в зале и на улице. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам.

Беговая подготовка

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

Практика. 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.

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней

части стопы с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10-15 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика. Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Техника метания

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. 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, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с 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.

Техника прыжков

Теория. Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

Практика. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам

комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Упражнения на развитие гибкости

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности

Практика.

Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Упражнения на развитие силы

Теория. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

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

Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).

Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Основы лыжной подготовки

Теория. Правила техники безопасности. Техника лыжных ходов.

Практика. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50—100 м — 4—5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Передвижение по учебному кругу до 3, 5 км. Передвижение классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

Стрелковая подготовка

Теория. Правила техники безопасности. Условия выполнения норматива ГТО по стрельбе.

Практика. Стрельба из электронного оружия по мишени № 8 на дистанции 10м из положения сидя с упором на стол.

Туристическая подготовка

Теория. Основы туристических навыков. Правила техники безопасности в туризме.

Практика. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Знания образовательно-познавательной направленности

Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений

Теория: Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо наличие:

1. Спортивный зал.
2. Уличная спортивная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Снаряды для метания, легкоатлетический комплекс для прыжков в высоту.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
7. Оборудованный школьный стадион с баскетбольной площадкой.
8. Электронный лазерный тир.
9. Полоса препятствий.

Список литературы

Для педагога

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.
2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.
3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 20303.
4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

Для детей

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010
8. ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Список интернет-ресурсов: www.gto.ru/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ЗАНЯТИЯМ

Занятие 1. Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Мы готовы к ГТО». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие 2-3. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Подвижная игра «Сумей догнать».

Занятие 4-8. Выбегания с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Встречная эстафета с низкого старта. Бег на результат 60м.

Занятие 9-10. Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Занятие 11-14. Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Занятие 15-17. Бег на 1-2 км по раскладке, согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Занятие 18-20. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 –8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см.

Занятие 21-23. Прыжки с 10–12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Занятие 24-26 Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15–20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см.

Занятие 27-29 Прыжки в длину с места через планку, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Занятие 30. Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.

Занятие 31-32. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц.

Занятие 33-34. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе. Упражнения с мячом и весом 2-3 кг для развития силы мышц. Выполнение норматива ГТО.

Занятие 35-36. 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. Выполнение норматива ГТО.

Занятие 37-38. 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.

Занятие 39-40. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела.). Тестирование ГТО.

Занятие 41-42. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Занятие 43. ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО», правила составления режима дня. Спортивные и подвижные игры. Подбор лыжного инвентаря.

Занятие 44-47. Передвижение скольльзящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 1 км. Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр».

Занятие 48-49. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Игры-соревнования на лыжах «Быстрый лыжник».

Занятие 50-51. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин. Игры-соревнования на лыжах: «Кто быстрее».

Занятие 52-53. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Лыжные эстафеты. Тестирование по нормам ГТО.

Занятие 54-56. Лыжные гонки 2км юноши, 3км девушки.

Занятие 57. 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.

Занятие 58. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, усиление надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Тестирование по нормам ГТО.

Занятие 59-60. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода.

Занятие 61-62. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. 10X5м.

Занятие 63-64. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Занятие 65. Челночный бег 3X10 м. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Занятие 66-67. 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).

Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Занятие 68-70. Кроссовый бег «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Занятие 71-72. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов.

Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Занятие 73. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Занятие 74-75. Броски мяча в землю хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов.

Занятие 76-78. Броски мяча в землю с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча.

Занятие 79-81. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Тестирование по нормам ГТО.

Занятие 82-85. Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность различных на весу мячей.

Занятие 86-89. Техника безопасности при проведении похода. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами.

Занятие 90-93. Установка палатки, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Занятие 94-97. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте.

Занятие 98-108. Стрельба из пневматической винтовки. Техника безопасности. Удержание оружия, прицеливание, нажатие на спуск, задержка дыхания.