

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Лужская санаторная школа-интернат»
(ГБОУ ЛО «Лужская санаторная школа-интернат»)

<p>РАССМОТРЕНА на заседании ШМО «30» августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНА с заместителем директора по УВР Урожаевой Е.С. «30» августа 2023 г.</p>	<p>ПРИЛОЖЕНИЕ к АООП НОО ЗПР, утвержденной приказом №90-ОД от «31» августа 2023 г.</p>
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса дополнительного образования «Общая физическая подготовка»

(ГТО)

(начальное общее образование (4-5 классы))

г. Луга 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Результаты освоения внеурочной деятельности.....	4
3. Содержание курса внеурочной деятельности.....	11
4. Тематическое планирование.....	20
5. Контрольные нормативы.....	22
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности.....	26
7. Литература	27

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности секции «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897), на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы под редакцией В.М. Ляха, А.А. Зданевича – М., «Просвещение», 2012 г., программы по физической культуре (5-9 классы) (стандарт второго поколения). – М.: Просвещение, 2011, положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

Занятия в секции ОФП — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с ОВЗ. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Основными особенностями ребенка с ОВЗ является:

- плохая память - снижение продуктивности запоминания и её неустойчивость;
- проблемы внимания - низкая концентрация, трудности переключения, рассеянность;
- речевые трудности - ограниченность словаря, неполноценность понятий, низкий уровень практических обобщений, трудности в понимании и употреблении ряда лексем, недостаточность словесной регуляции действий;
- отсутствие желания обучаться - у такого ребенка гораздо дольше (часто на протяжении всех лет обучения в школе) остается ведущей игровой мотивация;
- серьезные недостатки поведения - это выражается в болезненном восприятии критики, ограниченном самоконтроле, странном или неуместном поведении;
- недостаточно сформированы и пространственные представления: ориентировка в направлениях пространства; часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации;
- нарушена координация движений, чувство равновесия.

Целью учебной программы с учетом особенностей детей с ОВЗ по ОФП является: укрепление здоровья и закаливания обучающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств. Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Основные задачи программы:

- 1) обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- 2) создание положительного отношения обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности школы, района, города;
- 3) развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- 4) формирование у обучающихся основной школы осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- 5) формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- 6) углубление знаний, расширение и закрепление двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры.

Программа рассчитана на срок 1 год, по которой занимаются обучающиеся одной групп.

Возрастная группа – 10-11 лет (III Ступень ГТО).

Занятия проходят 2 раза в неделю по 40 минут. Общее количество, проведённых занятий за год – 68 часов. В группе занимаются мальчики и девочки, имеющие желание улучшить свою физическую подготовку и сдать нормы ГТО.

2. Результаты освоения программы внеурочной деятельности

4 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП проявляются 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Регулятивные УУД:

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Коммуникативные УУД:

- умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Познавательные УУД:

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и повседневной деятельностью;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целенаправленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление;
- выполнение акробатических гимнастических комбинаций на необходимом техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных изменяющихся вариативных условиях.

5 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП проявляются 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Регулятивные УУД:

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Коммуникативные УУД:

- умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Познавательные УУД:

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и повседневной деятельностью;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целенаправленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса,

регулирование её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление;

- выполнение акробатических гимнастических комбинаций на необходимом техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- применение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных изменяющихся вариативных условиях.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

4 класс

Программа курса внеурочной деятельности представлена следующими разделами:

Основы знаний.

Комплекс ГТО в школе. Значение физического воспитания детей школьного возраста. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Комплекс ГТО в школе. Виды испытаний (тестов 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.)

Занятие образовательно-познавательной направленности.

Влияние занятий общефизической подготовкой на здоровье человека. Значение ОФП для формирования жизненно важных умений и навыков. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей:

Бег на 30 м.

Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. 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 30 м.

Бег на 1000 м. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магnezия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется 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. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

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

Челночный бег 3X10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10

метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин). Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Метание мяча весом 150 г на дальность. Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал

«Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Бег на лыжах – 1 км. Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.). Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка. Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

Спортивные мероприятия.

Спортивные мероприятия проводятся в форме соревнований, планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения обучающимися двигательных умений и навыков, указанных в программе курса внеурочной деятельности.

5 класс

Программа курса внеурочной деятельности представлена следующими разделами:

Основы знаний.

Комплекс ГТО в школе. Значение физического воспитания детей школьного возраста. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Комплекс ГТО в школе. Виды испытаний (тестов 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.)

Занятие образовательно-познавательной направленности.

Влияние занятий общефизической подготовкой на здоровье человека. Значение ОФП для формирования жизненно важных умений и навыков. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей:

Бег на 30 м.

Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. 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 30 м.

Бег на 1000 м. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магnezия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремьянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;

- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется 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. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

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

Челночный бег 3X10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин). Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Метание мяча весом 150 г на дальность. Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Бег на лыжах – 1 км. Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.). Помощник стартера называет участника,

тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка. Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

Спортивные мероприятия.

Спортивные мероприятия проводятся в форме соревнований, планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения обучающимися двигательных умений и навыков, указанных в программе курса внеурочной деятельности.

4. Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п/п	Темы раздела	Количество часов	
		10-11 лет (III ступень ГТО)	
1.	Основы знаний	3	3
2.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	26	26
3.	Спортивные мероприятия	5	5
ВСЕГО ЗА ГОД: 68 часов		34	34

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ по внедрению ВФСК ГТО
ГБОУ ЛО «Лужская санаторная школа-интернат»
на 2023-2024 учебный год.**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения мероприятия	Ответственные исполнители
1.	Оформление информационного стенда по ГТО с выявлением лучших результатов школы прошлого года	Сентябрь - октябрь	Учитель ФК
2.	Проведение легкоатлетического кросса, «ГТО шагает по стране!»	Сентябрь	Учитель ФК, зам. директора по УВР
3.	Выявление уровня физических показателей обучающихся 4 – 5 классов (с учетом требований ГТО)	Октябрь	Учитель ФК
4.	Конкурс рисунков, афиш и плакатов для 4 – 5 классов на тему «Я и ГТО!»	Ноябрь	Классные руководители, учитель ИЗО
5.	Подготовка и обучение волонтерских групп для создания судейских бригад для организации сдачи и приёма норм ГТО.	Декабрь	Учитель ФК, зам. директора по УВР
6.	Пропаганда ВФСК ГТО. Конкурс проектов для 4 – 5 классов на произвольную тему о ГТО	Январь - февраль	Учитель ФК, классные руководители, учитель информатики
7.	Сдача силовых тестов – испытаний ГТО для учащихся 4 – 5 классов	Январь	Учитель ФК
8.	Проведение зимнего многоборья ГТО, посвященного Дню защитника отечества	Февраль	Учитель ФК, зам. Директора по УВР, классные руководители
10.	Конкурс буклетов и брошюр для обучающихся 4 – 5 классов на тему: «ГТО – путь к вершине!»	Март	Классные руководители, учитель ФК, воспитатели
11.	Выявление уровня физических показателей обучающихся 4 – 5 классов (с учетом требований ГТО)	Апрель	Учитель ФК
12.	Проведение летнего многоборья ГТО, посвященного «Дню семьи»	Май	Учитель ФК, воспитатели, зам. Директора по УВР



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, при ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	



6. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы потребует:

Для выполнения нормативов ВФСК ГТО: стадион, спортзал, спортивный инвентарь, секундомер, лыжи (комплект), туристское снаряжение, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, рулетка, сектор и мячи для метания, прыжковая яма, перекладина высокая и низкая перекладина.

Для оформления стендов: бумага, цветной принтер.

Для оформления разработок: бумага, цветной принтер, краски, кисти, карандаши, ватман.

Наградной фонд: призы, дипломы, удостоверения и знаки Комитета Физической Культуры и Спорта РФ.

7. Литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897).
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы под редакцией В.М. Ляха, А.А. Зданевича – М., «Просвещение», 2012 г., программы по физической культуре (5-9 классы) (стандарт второго поколения).
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

Электронный ресурс:

Официальные сайты по теме ГТО и основные группы из социальных сетей.

gto.ru — ВФСК ГТО (официальный сайт)

fizvosp.ru — сайт обсуждения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

www.minsport.gov.ru — Министерство спорта Российской Федерации

ГТО для школьников:

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf> - 3 ступень