

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для
обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат»

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
(протокол от 29.09.2025 №1)

УТВЕРЖДЕН
приказом КГБОУ «Ребрихинская
общеобразовательная школа-интернат»
от 01.09.2025 №138

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B8CC2602EC727C66149FB86F978E6F8C
Владелец: Джафарова Наталья Геннадьевна
Действителен: с 29.07.2025 до 22.10.2026

Адаптированная
дополнительная общеразвивающая программа
«ГТОшка»
для обучающихся 5-7 классов
на 2025-2026 учебный год.

Составил:
И.П. Ромахин,
педагог
дополнительного
образования

Ребриха, 2025 г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной программы

1.1 Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «ГТОшка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе программно-методических материалов Организация внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению: сборник материалов / А. П. Щербак, С. В. Кочегарова, Е. Л. Булыгина, А. И. Мухина. — Электрон.текстовые дан. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2022., с учетом индивидуальных способностей и потребностей учащихся, материальной базы образовательного учреждения, национальных традиций.

Актуальность программы

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Но прежде всего комплекс ГТО нацелен на пропаганду здорового образа жизни и создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом, на улучшение самочувствия, и улучшение будущего. Это возможность испытать свои физические, моральные силы. Это способ воспитать в себе стремление к достижению высокого результата.

Ведущая идея программы – это поддержание здоровой нации. В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека, но даже несмотря на это сейчас очень трудно встретить абсолютно здорового человека.

Особенно ярко отражается эта статистика среди школьников, здоровье которых в большинстве случаев оставляет желать лучшего. Причинами отклонений в состоянии здоровья школьников являются малоподвижный образ жизни и накопление отрицательных эмоций. Данная программа направлена на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО – это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся среднего школьного возраста (11-15 лет) 5-7 классов. Оптимальное количество учащихся в группе до 15 детей (для возможности индивидуальной работы).

Объем программы

Программа разработана на **70 учебных недель (2 года)**, регламентируется расписанием. Еженедельная нагрузка - **2 часа**. Общее количество часов – 140 ч за два года.

Форма обучения: очная.

Методы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО. Для этой цели используются: рассказ, показ, замечание, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом на сайте <https://gto.ru/> в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, соревновательный.

Тип занятий: фронтальный, индивидуальный.

Формы проведения разнообразны: групповая и индивидуальная тренировки

Срок освоения программы 2 года.

Режим занятий занятия проводятся один раз в неделю, по расписанию.

Продолжительность занятия -40 минут.

1.2 Цель программы:

формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО»

Задачи:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу).

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера

1.3 Содержание программы
Учебный план (1-й год обучения, 2024-2025)

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1		1
2	Теоретическая подготовка	2	1	1
3	Общая физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	58	5	53
4	Промежуточный контроль	5	1	4
5	Итоговый контроль	4	1	3
	Итого	70	8	62

Содержание учебно-тематического плана (1-й год обучения)

35 рабочих недели (2 часа в неделю)

Вводное занятие (1ч.)

Теория: Знакомство с детьми. Решение организационных вопросов: организация занятий и требования к учащимся при проведении занятия.

Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к спортивной форме для занятий (одежде и обуви для занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Инструктаж ТБ на занятиях.

Практика: Первичная диагностика. Тестирование уровня физического развития детей для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Теоретическая подготовка (2ч.)

Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Нормативы Комплекса Режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль спортсмена. 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. Комплекс упражнений для утренней зарядки, для развития физических способностей. Дыхательные упражнения.

Общая физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО (58ч.)

Челночный бег 3х10 м (6ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега.

Практика: Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2х10–15 м, 3х5 м, 3х10 м. Эстафеты с челночным бегом 4х9 м, 3х10 м, 2х3 + 2х6 + 2х9 м.

Бег на 30 м (7ч.)

Теория: Понятие техники бега на короткие дистанции. Дистанции 30 м, 60 м. Инструменты и материалы: спортивная форма и обувь.

Практика: Имитация движений рук при беге (на месте) 5–10 с.

Ходьба; высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на I степень, с продвижением вперёд). Бег на месте, 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.

Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Подвижные игры и эстафеты с бегом на максимальной скорости: «Вызов номеров!», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15–20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (7ч.)

Теория: ТБ при выполнении упражнений. Техника бега на длинные дистанции.

Практика: 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.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (6ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения.

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

Промежуточный контроль (5ч.)

Теория: контрольный опрос по теоретическому материал.

Практика: Спортивные соревнования между группами по подвижным играм. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (1 ч.)

Теория: Понятие «висы». Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика: Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5 раз и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (1 ч.)

Теория: Техника выполнения сгибания и разгибания рук с гантелями в локтевых суставах.

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (1 ч.)

Теория: Понятие «гибкость». Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика: Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (1 ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника прыжка в длину. Имитация прыжка.

Практика: Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх 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».

Метание теннисного мяча в цель (1 ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Имитация броска мяча в цель. Сочетание движений руки и ног. Инструменты и материалы: спортивная форма, мячи для метания, сектор для метания.

Практика: 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».

Итоговые занятия (4ч.)

Проведение Зачёта, который включает:

- контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года;
- сдачу ГТО 4-ой ступени (приложение 1)

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Вводное занятие		1		1
1	Знакомство с группой. Первичная диагностика	1		1
Теоретическая подготовка		2	1	1
2	Значение комплекса ГТО для развития физической подготовленности. Гигиена, предупреждение травматизма, самоконтроль. Требования к проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	
3	Комплекс упражнений для утренней зарядки, для развития физических способностей. Дыхательные упражнения	1		1
Общая физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО		58	5	53
Челночный бег 3x10 м		5	1	4
4	Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега	1	1	
5-7	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, 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2x3 + 2x6 + 2x9 м	4		4
Бег на 30 м		7	1	6
8	Понятие техники бега на короткие дистанции. Дистанции 30 м, 60 м. Инструменты и материалы: спортивная форма и обувь	1	1	
9	Имитация движений рук при беге (на месте) 5–10 с. Ходьба; высоким подниманием бедра.	1		1
10	Бег с высоким подниманием бедра (на I степень, с продвижением вперёд). Бег на месте, с последующим переходом на бег с продвижением вперёд.	1		1
11	Высокий старт от 5 до 10 м.	1		1
12	Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего	1		1

	на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м.			
13	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.	1		1
14	Подвижные игры и эстафеты с бегом на максимальной скорости: «Вызов номеров!», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15–20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).	1		1
<i>Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности)</i>		7	1	6
15	ТБ при выполнении упражнений. Техника бега на длинные дистанции.	1	1	
16-17	Дистанция 1 км: ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м и т.д;	2		2
18-19	Дистанция 1 км: бег 100 м – ходьба 100 м – бег 100 м и т. д.;	2		2
20	Дистанция 1 км: 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;	1		1
21	Дистанция 1 км: бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м.	1		1
<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)</i>		6	1	5
22	Правила техники безопасности. Техника выполнения.	1	1	
23	Подтягивание на перекладине из виса с помощью.	1		1
24	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота перекладины 100– 110 см).	1		1
25-26	Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.	2		2
27	Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху	1		1
<i>Промежуточный контроль</i>		4	1	3
28	Контрольный опрос по теоретическому материалу 1-ого полугодия	1	1	
29-31	Спортивные соревнования между группами по подвижным играм. Разбор проведенных	3		3

	игр. Устранение ошибок.			
<i>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)</i>		6	1	5
32	Понятие «висы». Правила техники безопасности. Техника выполнения.	1	1	
33-34	Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.	2		1
35	Вис лежа на низкой перекладине (5 раз и более) на полусогнутых руках.	1		1
36	Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя.	1		1
37	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.	1		1
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</i>		6	1	5
38	Техника выполнения сгибания и разгибания рук с гантелями в локтевых суставах.	1		1
39-40	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке).	2		2
41-43	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».	3		3
<i>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке</i>		7	1	6
44	Понятие «гибкость». Правила техники безопасности. Техника выполнения.	1	1	
45	Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола).	1		1
46	Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.	1		1
47	Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с).	1		1
48	Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с).	1		1
49	Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с).	1		1
50	Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).	1		1

<i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i>		7	1	6
51	Правила техники безопасности. Техника прыжка в длину. Имитация прыжка.	1	1	
52	Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх максимальным усилием.	1		1
53	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу.	1		1
54	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10–15 м	1		1
55	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50–70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8–1 м от места отталкивания.	1		1
56	Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО	1		1
57	Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».	1		1
<i>Метание теннисного мяча в цель</i>		6	1	5
58	Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Имитация броска мяча в цель. Сочетание движений руки и ног. Инструменты и материалы: спортивная форма, мячи для метания, сектор для метания.	1	1	
59-60	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).	2		2
61-63	Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».	3		3
<i>Итоговые занятия</i>		9	1	8
64	Контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года	1	1	
65-70	Сдача ГТО 3 –ой ступени	8		8

1.3 Содержание программы
Учебный план (2-й год обучения, 2025-2026)

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Водное занятие	1		1
2	Теоретическая подготовка	2	1	1
3	Общая физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	58	5	53
4	Промежуточный контроль	4	1	3
5	Итоговый контроль	5	1	4
	Итого	70	8	62

Содержание учебно-тематического плана (2-й год обучения)

35 рабочих недели (2 часа в неделю)

Вводное занятие (1 ч.)

Теория: Решение организационных вопросов: организация занятий и требования к учащимся при их проведении. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к спортивной форме (одежде и обуви) для занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях. Инструктаж ТБ на занятиях.

Практика: Вводный контроль. Тестирование уровня физического развития детей.

Теоретическая подготовка (2 ч.)

Комплекс ГТО: Значение в физическом воспитании детей школьного возраста. История возникновения и развития движения ГТО в нашей стране. Нормативные требования 2-й ступени комплекса ГТО.

Режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль спортсмена.

Разминка и ее значение для занятий физическими упражнениями. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями.

Упражнения для разминки. Последовательность их выполнения. Дозировка физической нагрузки в разминке. Дыхательные упражнения.

Общая физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО (58 ч.)

Челночный бег 3х10 м (5ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега.

Практика: Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2х10–15 м, 3х5 м, 3х10 м. Эстафеты с челночным бегом 4х9 м, 3х10 м, 2х3 + 2х6 + 2х9 м.

Бег на 60 м (5ч.)

Теория: ТБ при выполнении упражнений. Техника выполнения.

Практика: Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10с. Бег с высоким выниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10–15 м. Бег с ускорением 20–30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт! «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 вперед.

Бег с максимальной скоростью 30–40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом на максимальной скорости «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15–20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20–25 м).

Бег на 1 км (5 ч.)

Теория: ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Повторный бег на 100м (время пробежки дистанции 32–36 сек). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой:

- бег 200м – ходьба 100м – бег 200м;

- бег 400м – ходьба 200м – бег 400 м и т. д.;

- повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150 -160 туд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300–400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (6 ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика: Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант):

а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула;

б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди).

Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки и мальчики) (6 ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика: Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

Подтягивание на низкой перекладине:

- из виса сидя;

- из виса лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле);

- из виса лежа хватом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу» (мальчики и девочки) (6 ч.)

Теория: Техника выполнения сгибания и разгибания рук.

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке» (5 ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика: Наклоны вперед из положения сед ноги врозь, руки вперед (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с). Разгибание ног в упор, стоя из положения упор, присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с). Наклоны вперед, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с). Наклоны вперед с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (5 ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика: Из упора присев, разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега (6 ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика: Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2–3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8–10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (5 ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика: Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10–15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10–15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. 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».

Метание мяча 150 гр. на дальность (5 ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение.

Практика: Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска с места, с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Промежуточный контроль (4ч.)

Теория: контрольный опрос по теоретическому материалу.

Практика: Спортивные соревнования между группами по подвижным играм. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (6ч.)

Теория: Понятие «висы». Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика: Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5 раз и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (6ч.)

Теория: Техника выполнения сгибания и разгибания рук с гантелями в локтевых суставах.

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (7ч.)

Теория: Понятие «гибкость». Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика: Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (7ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника прыжка в длину. Имитация прыжка.

Практика: Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх 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».

Метание теннисного мяча в цель (6ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Имитация броска мяча в цель. Сочетание движений руки и ног. Инструменты и материалы: спортивная форма, мячи для метания, сектор для метания.

Практика: 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».

Итоговые занятия (7ч.)

Проведение Зачёта, который включает:

- контрольный опрос по теоретическому материалу всего учебного года;
- сдачу ГТО 4-ой ступени (приложение 2)

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Вводное занятие		1		1
1	Вводный контроль. Тестирование уровня физического развития детей.	1		1
Теоретическая подготовка		2	1	1
2	Значение комплекса ГТО для развития физической подготовленности. Гигиена, предупреждение травматизма, самоконтроль. Требования к проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	
3	Комплекс упражнений для утренней зарядки, для развития физических способностей. Дыхательные упражнения	1		1
Общая физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО		58	5	53
<i>Челночный бег 3x10 м</i>		5	1	4
4	Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега.	1	1	
6-7	Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода.	2		2
8-9	Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую.	2		2
10	Челночный бег 2x10–15 м, 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2x3 + 2x6 + 2x9 м.	1		1
<i>Бег на 60 м</i>		5	1	4
11	ТБ при выполнении упражнений	1	1	
12	Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10с. Бег с высоким выниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10–15 м.	1		1
13	Бег с ускорением 20–30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт! «Внимание!», выполнение команды «Марш!».	1		1
14	Бег с высокого старта по сигналу с	1		1

	установкой догнать партнёра, стартующего на 2 впереди. Бег с максимальной скоростью 30–40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.			
15	Подвижные игры и эстафеты с бегом на максимальной скорости «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15–20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20–25 м).	1		1
<i>Бег на 1 км</i>		5	1	4
16	ТБ при выполнении упражнений	1	1	
17	Повторный бег на 100м (время пробежки дистанции 32–36	1		1
18	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: - бег 200м – ходьба 100м – бег 200м; - бег 400м – ходьба 200м – бег 400 м и т. д.; - повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150 -160 уд./мин).	1		1
19-20	Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300–400 м.	2		2
<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)</i>		6	1	5
21	Правила техники безопасности. Техника выполнения.	1	1	
22	Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук.	1		1
23-24	Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди).	2		2
25-26	Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат	2		2

	поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.			
<i>Промежуточный контроль</i>		4	1	3
27	Контрольный опрос по теоретическому материалу.	1	1	
28-30	Спортивные соревнования между группами по подвижным играм. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	3		3
<i>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)</i>		6	1	5
31	Понятие «висы». Правила техники безопасности. Техника выполнения.	1	1	
32-33	Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5 раз и более) на полусогнутых руках.	2		2
34	Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя.	1		1
35-36	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.	2		2
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</i>		6	1	5
37	Техника выполнения сгибания и разгибания рук с гантелями в локтевых суставах	1	1	
38	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке).	1		1
39-40	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.	2		2
41-42	Подвижная игра «Вперёд на руках»	2		2
<i>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке</i>		7	1	6
43	Понятие «гибкость». Правила техники безопасности. Техника выполнения.	1	1	
44	Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола).	1		1
45	Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.	1		1
46	Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с).	1		1
47	Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за	1		1

	края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с).			
48	Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с).	1		1
49	Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).	1		1
<i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i>		7	1	6
50	Правила техники безопасности. Техника прыжка в длину. Имитация прыжка.	1	1	
51	Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх максимальным усилием.	1		1
52	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу.	1		1
53	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10–15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50–70 см (натянута резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8–1 м от места отталкивания.	1		1
54	Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.	1		1
55-56	Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».	2		2
<i>Метание теннисного мяча в цель</i>		6	1	5
57	Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Имитация броска мяча в цель. Сочетание движений руки и ног. Инструменты и материалы: спортивная форма, мячи для метания, сектор для метания.	1	1	
58-59	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).	2		2
60-62	Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».	3		3
<i>Итоговые занятия</i>		8	1	7
63	Контрольный опрос по теоретическому	1	1	

	материалу всего учебного года			
64-70	Сдача ГТО 4 –ой ступени	7		7

1.4 Планируемые результаты

По окончании 1-го года обучения:

В результате обучения по программе ребенок будет знать:

- знать правила ТБ на занятиях и при выполнении физических упражнений;
- знать правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке;
- владеть историческими сведениями о возникновении ГТО;
- знать правила гигиены и закаливания организма;
- владеть знаниями организации самостоятельных занятий;
- виды обязательных испытаний (тестов) 3-й ступени ГТО;
- смогут объяснить технику выполнения двигательных действий, находить ошибки при их выполнении, уметь их исправлять;
- знать названия и правила подвижных игр и эстафет 1-го года обучения;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- владеть физическими упражнениями для повышения быстроты движений, общей выносливости, координации, гибкости, укрепления опорно-двигательного аппарата;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- готовы к выполнению и сдаче нормативов комплекса ГТО 3-й ступени;
- уметь бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.

По окончании 2-го года обучения:

В результате обучения по программе ребенок будет знать:

- знать о Всесоюзном физкультурном комплексе ГТО и его значении для развития и физической подготовленности подрастающего поколения;
- знать ТБ для предупреждения травм на занятиях;
- знать виды обязательных испытаний (тестов) 4-й ступени ГТО;
- будет сформировано понятие о «здоровом образе жизни»;
- знать правила игр и эстафет программы 2-го года обучения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.2 Условия реализации программы.

Для реализации данной программы необходимы:

спортивный зал и спортивная площадка, оснащённая игровым и спортивным оборудованием;

подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

спортивное оборудование и инвентарь:

волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, набивные мячи;

гимнастическая стенка - 6 -8 пролетов;
гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы;
мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
рулетка измерительная (2—3 м); секундомер;
аптечка первой помощи.

2.3 Формы подведения итогов реализации программы:

- сдача ГТО 3 и 4-х уровней;
- мониторинг индивидуальных достижений.

2.4 Методическое обеспечение

1-й год обучения

№	Наименование разделов, тем	Формы занятий	Приемы и методы организации деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	беседа	беседа, показ приёмов исполнения упражнений	схемы, плакаты	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
2	Теоретическая подготовка	беседа	беседа, показ приёмов исполнения упражнений	схемы, плакаты	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
4	Челночный бег 3x10 м	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема, плакаты	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
5	Бег на 30 м	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
6	Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности)	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема, плакаты	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема, плакаты	спортивное оборудование (перекладина)	педагогическое наблюдение и мониторинг
8	Промежуточный контроль	беседа, отработка полученных навыков	беседа, показ приёмов исполнения упражнений	схемы, карточки с вопросами	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
9	Подтягивание из виса лежа на низкой	практические	показ приёмов	схема	спортивное	педагогическое

	перекладине (мальчики, девочки)	занятия	исполнения упражнений		оборудование (перекладина)	наблюдение и мониторинг
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
11	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема, плакаты	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема, плакаты	спортивное оборудование	педагогическое наблюдение и мониторинг
13	Метание теннисного мяча в цель	практические занятия	показ приёмов исполнения упражнений	схема	спортивное оборудование (теннисный мяч)	педагогическое наблюдение и мониторинг
14	Итоговые занятия	беседа, отработка полученных навыков	беседа, показ приёмов исполнения упражнений	схема, плакаты	спортивное оборудование	педагогический мониторинг и отзыв

3. Список литературы

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2014.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. – М.: Просвещение, 2014.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Лёгкая атлетика. – М.: Просвещение, 2014. – М.: Просвещение, 2011.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. – М.: Просвещение, 2016.
5. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. – М.: Просвещение, 2011

Приложение 1

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями
ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
Первый год обучения

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	6,2	7,6	7,1	6,4
2	Бег на 60 м (с)	14,1	13,2	11,9	14,7	13,8	12,4
3	Бег на 1000 м (мин, с)	7-45	7-01	5-49	8-14	7-29	6-25
4	Кросс (бег по пересечённой местности, без учёта времени, км)	1,2	1,5	1,8	1,2	1,5	1,8
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7	10	17	5	7	12
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	18	4	6	10
8	Наклон вперёд из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+6	+2	+4	+9
9	Прыжок в длину с разбега (см)	172	191	242	156	170	212
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	107	120	135	100	1110	127
11	Метание мяча весом 150 г (м)	15	18	23	10	14	17

12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	19	23	31
13	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4

Приложение 2

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями
ЧЕТВЁРТАЯ СТУПЕНЬ
Второй год обучения

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Бег на 30 м (с)	6,7	6,2	5,8	7,1	6,6	6,0
2	Бег на 60 м (с)	12,9	11,8	10,9	13,4	12,4	11,5
3	Бег на 1500 м (мин, с)	10-33	10-05	7-76	11-03	10-34	8-21
	Бег на 2000 м (мин, с)	12-13	11-27	10-59	15-52	14-58	12-11
4	Кросс (бег по пересечённой местности, без учёта времени, км)	1,2	1,8	2,0	1,2	1,8	2,0
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	12	19	6	8	11
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	23	5	8	11
8	Наклон вперёд из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+6	+3	+5	+10
9	Прыжок в длину с разбега (см)	190	210	260	172	187	230

10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	123	135	153	110	123	140
11	Метание мяча весом 150 г (м)	20	22	28	13	15	18
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	39	23	26	34
13	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий из 5 бросков)	3	5	7	3	5	7