Министерство образования Свердловской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Туринская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании МО классных руководителей

Протокол №1
от 28.08.2025г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ СО
«Туринская школа»
Н.Н Кондырева

Приказ №87-од
от 01.09.2025г.

Кондырева Наталья Николаевна

Подписано: Кондырева Наталья Николаевна
DN: cn=Кондырева Наталья Николаевна, c=RU, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "ТУРИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ", email=turkor2@mail.ru
Дата: 2025.11.06 10:19:18 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивного направления «Подготовка к ГТО» (вариант 1)

10-13 лет

Учитель физической культуры

Мурзин К.Р.

Туринск, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивно-оздоровительного направления «Подготовка к ГТО» составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом в рамках дополнительного образования «Подготовка к ГТО» для обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 1) 4-6 классах ГБОУ СО «Туринская школа-интернат»

Адаптированная рабочая программа физкультурно-спортивной направленности ГТО разработана на основе:

-Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 No678-р об утверждении «Конвенции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года No629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года No09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)

Дети с ОВЗ (нарушением интеллекта) - это дети, состояние которых препятствует освоению программ дополнительного образования вне специальных условий обучения и воспитания. Данная категория обучающихся чрезвычайно неоднородна, т.к. ее составляют дети с разными нарушениями развития: нарушение речи, слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой психического развития и комплексными нарушениями развития. Таким образом, самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход с учётом специфики психики и здоровья каждого ребёнка. У большинства обучающихся с нарушением интеллекта отмечается недостаточный уровень познавательной активности, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе. Важнейшей задачей для ребёнка с нарушением интеллекта является расширение сферы его самостоятельности, под которой понимается преодоление им обособленности за счёт снятия комплекса неполноценности, приобретения опыта коммуникации, приобретения знаний и навыков для решения повседневных задач, умения осваивать и применять их без непосредственной посторонней помощи.

Программа предназначена для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки первого года обучения.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Занятия ГТО способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества обучающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищам.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения

по Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности ГТО.

Программа учитывает специфику дополнительного образования, предъявляет посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает этот вид деятельности очень популярным среди школьников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся возраста от 10 до 13 лет.

Цель: приобщение обучающихся к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, вовлечение в организованный учебно-тренировочный процесс подготовка к ГТО, укрепление здоровья обучающихся с нарушением интеллекта.

Задачи:

Обучающие:

- создать условия для получения обучающимися знаний о видах спорта, её истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; для освоения и совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию обучающихся, их основных двигательных качеств, укреплению здоровья.

Воспитывающие:

- содействовать формированию нравственных и морально-волевых качеств личности обучающихся.

Режим учебно-тренировочных занятий

Для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки первого года обучения устанавливается следующий режим учебно-тренировочных занятий: 2 раза в неделю, 68 часов в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Физические качества, техника безопасности на занятиях**

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость-пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

Личностные результаты

- сформироватьпонимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

-развивающие быстроту ответной реакции;

-способствующие возможно более быстрому выполнению движений;

-облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

-Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

-Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

-Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.

-Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

2. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

-упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)

-упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание- разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)

-изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

-соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся приставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по нескольку повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов
1.	Физические качества, техника безопасности на занятиях.	18
2.	Развитие быстроты. Техника безопасности назанятиях.	18
3.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях	18
4.	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	18
		72 аса

Учебно-тематический план:

Категория обучающихся: 4-6 классы

Сроки обучения: 3 года

Режим занятий: 2 часа в неделю

№ занятия	**Краткое содержание**	**Кол-во час.**	**Дата проведения**
1	ТБ. ОРУ. История развития л/а в России. Гигиенические знания и навыки.Закаливание.	1	
2	ТБ. ОРУ. Нормы по ступеням изучения. Обучение техники л/а упражнений	1	
3	ТБ. ОРУ. Развитие физических качеств	1	
4	ТБ. ОРУ. Бег на 30м. Подвижные игры развитие силы, выносливости.	1	
5	ТБ. ОРУ. Обучение техники л/а упражнений	1	
6	ТБ. ОРУ. Бег на 60м. Развитие физических качеств	1	

7	ТБ. ОРУ. Наклон вперёд из положения сидя на полу с прямыми ногами.	1	
8	ТБ. ОРУ. Осенний кросс. Развитие физических качеств в игровой деятельности	1	
9	Сдача нормы ГТО.	1	
10	ТБ. ОРУ. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	
11	ТБ. ОРУ. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	
12	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы. Прыжок в длину с разбега (см)	1	
13	ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с разбега (см)	1	
14	ТБ. ОРУ. Бег 500 м (мин, с)	1	
15	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
16	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
17	Сдача нормы ГТО.	1	
18	ТБ. ОРУ. Метание мяча весом 150г (м)	1	
19	ТБ. ОРУ. Метание мяча весом 150г (м)	1	
20	ТБ. ОРУ. Развитие физических качеств в игровой деятельности	1	
21	ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
22	ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
23	ТБ. ОРУ. Бег 1000 м (мин, с). Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
24	ТБ. ОРУ. Бег 1000 м (мин, с). Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
25	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
26	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
27	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие ловкости, координации движения	1	

28	Сдача нормы ГТО.	1	
29	ТБ. ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Развитие общей выносливости, силы.	1	
30	ТБ. ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	
31	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие силы, выносливости	1	
32	ТБ. ОРУ. Подтягивание из виса лёжа на высокой перекладине (количество раз). Развитие общей выносливости, быстроты	1	
33	ТБ. ОРУ. Подтягивание из виса лёжа на высокой перекладине (количество раз). Развитие общей выносливости, быстроты	1	
34	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие быстроты, координации движения	1	
35	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	1	
36	Сдача нормы ГТО.	1	
37	ТБ. ОРУ. Развитие общей выносливости, силы	1	
38	ТБ. ОРУ. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5м (количество попаданий из 5 бросков) Развитие ловкости, гибкости	1	
39	ТБ. ОРУ. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5м (количество попаданий из 5 бросков) Развитие ловкости, гибкости	1	
40	ТБ. ОРУ. Смешенное передвижение по пересечённой местности (без учёта времени, м) Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
41	ТБ. ОРУ. Веселые старты. Развитие ловкости, координации движения	1	
42	ТБ. ОРУ. Смешенное передвижение по пересечённой местности (без учёта времени, м) Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
43	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
44	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие силы, выносливости	1	
45	ТБ. ОРУ. Бег на 1500м. Обучение техники бега на	1	

	средние и длинные дистанции.		
46	ТБ. ОРУ. Бег на 1500м. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.	1	
47	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие быстроты, координации движения	1	
48	ТБ,ОРУ. Соревнования «Я сдам нормы ГТО»	1	
49	Сдача нормы ГТО.	1	
50	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
51	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие ловкости, гибкости	1	
52	ТБ, ОРУ. Развитие физических качеств	1	
53	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
54	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие ловкости, координации движения	1	
55	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.	1	
56	ТБ. ОРУ. Развитие общей выносливости, силы в игровой деятельности.	1	
57	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие силы, выносливости	1	
58	ТБ, ОРУ. Развитие физических качеств	1	
59	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
60	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие быстроты, координации движения	1	
61	ТБ, ОРУ. Соревнования «Я сдам нормы ГТО»		
62	Сдача нормы ГТО.	1	
63	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
64	ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Развитие ловкости, гибкости	1	
65	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.	1	
66	ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие общей	1	

	выносливости, силы.		
67	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие ловкости, координации движения	1	
68	ТБ, ОРУ. Соревнования «Я сдам нормы ГТО»	1	
69	ТБ. ОРУ. Челночный бег. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
70	Подведение итогов учебного года. Закрепление физических качеств: быстроты, ловкости, координации движения.	1	
71-72	Сдача нормы ГТО.	2	

Планируемые результаты

Образовательные результаты

- повышен уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
- развиты основные физические способности (качества);
- получены основные знания и комплексе ГТО;
- сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучен соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

Результаты в формировании двигательных действий

- развиты умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развиты познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развитие общих координационных способностей (обучен основам техник прыжков, метания, бега);
- развиты основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Результаты в воспитании спортсмена

- проведена работа по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформирована привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся необходимо обеспечить определѐнные ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс:

• игровой спортивный зал;
• кабинет, оснащѐнный компьютером;
• секундомер;
• скамейки гимнастические;
• теннисные мячи;
• мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см);
• рулетка измерительная (2—3 м);
• инвентарь для проведения подвижных игр;
• подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
• аптечка первой помощи;

Организационный ресурс:

• поддержание необходимой дисциплины;
• проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления обучающихся.

Информационно-методический ресурс:

• комплектность обеспечения дополнительного образования учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, электронными образовательными ресурсами с учѐтом достижения целей и планируемых результатов освоения программы;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованном спортзале, также на спортивной, специально оборудованной площадке (городской стадион). И в зале и на площадке создаются условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлена из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.
-

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
(ГТО)
Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+6	+2	+4	+9	**Гибкость**
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	172	191	242	156	170	212	**Скоростно-силовые возможности**
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	107	120	135	100	110	127	
13.	Метание мяча весом 150 г (м)	15	18	23	10	14	17	
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	19	23	31	
15.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4	**Координационные способности**
16.	Плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12	
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15	
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6	

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
1.	Бег на 30 м (с)	6,7	6,2	5,8	7,1	6,6	6,0	Скоростные возможности
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	Выносливость
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	12:13	11:27	10:59	15:52	14:58	12:11	
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	17:29	16:11	14:20	18:31	17:04	15:33	
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)	1.2	1.8	2	1.2	1.8	2	
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.2	1.8	2	1.2	1.8	2	
8.	Плавание без учета времени (м)	20	30	45	20	30	45	
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-	Сила
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	12	19	6	8	11	

Нормативно-правовая и научная литература.

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6 -7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
4. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях

Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
6. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
8. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей школьного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.