

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Полярные Зори «Гимназия №1»

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ гимназия № 1
Горюшина О.В.
30.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ГТО»**

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок реализации: 9 месяцев
(базовый уровень)

Автор-составитель: Канивец Светлана
Михайловна, педагог дополнительного
образования

г. Полярные Зори, 2023

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО» - базовый.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 № 196;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 №28;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций» от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09;
- Устав МБОУ гимназия №1.

Готов к труду и обороне – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Очень важно при составлении комплекса ГТО избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

ГТО является прекрасным инструментом для укрепления здоровья. При регулярных занятиях ГТО увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая система организма.

Актуальность программы состоит в том, что занятия в секции «ГТО» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, возможность успешно подготовиться к сдаче нормативов ВСКФ ГТО.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции «ГТО» на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что программа дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы, свою физическую подготовленность в сдаче норм ГТО.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она органически сочетает в себе лекции, практические занятия, тренинги. Занятия по программе способствуют формированию положительного отношения к здоровому образу жизни, формированию и выявлению лидерских качеств, формируют навыки индивидуальной работы, а также ответственности за личный результат.

Воспитание обучающихся средствами программы секции «ГТО»

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

Адресат программы: обучающиеся 8-13 лет.

Объем программы – 36 часов.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 40 минут в течение 36 недель.

Наполняемость учебной группы – от 7 до 15 человек.

Форма обучения – очная.

1.2. Цель программы:

- создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и успешной сдаче тестирования ВСК ГТО.

Задачи программы:

- образовательные:
 - обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
 - формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- развивающие:
 - развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- воспитательные:
 - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
 - воспитание морально-этических и волевых качеств.

Преподавание программы секции «ГТО» направлено на:

- формирование у обучающихся здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- содействие в сохранении и улучшении здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- создание условий для развития школьного спорта;
- ориентацию обучающихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Данная программа рассчитана на 36 часов. Обучение проводится в двух направлениях: теоретическом и функциональном.

Способы определения ожидаемых результатов: тестовый и соревновательный.

В результате освоения обязательного минимума содержания дополнительного образования «ГТО», обучающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе согласуются с требованиями Государственного стандарта. При итоговой аттестации учащиеся ГТО должны выполнить не менее 70% требований программы.

Обучающиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

1.3. Содержание программы

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ГТО» проводится в двух направлениях:

- теоретическом;
- функциональном.

В рамках данной программы реализуются следующие педагогические идеи:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,

- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять и объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Педагогические принципы, положенные в основу программы:

- систематичности;

- доступности;

- индивидуальности;

- последовательности;

- учёта уровня развития интересов учащихся и возрастных особенностей;

- формирования основ здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения

Система оценки достижений учащихся.

Способы определения ожидаемых результатов:

- тестовый;

- соревновательный.

Виды контроля:

- промежуточная аттестация;

- итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования, сдачи норм после изучения раздела:

- бег на 2000м;
- бег на выбор 30 или 60 м;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения стоя;
- поднимание и опускание туловища за 1 минуту;
- шестиминутный бег;

Итоговая аттестация проводится на последнем занятии, которое включает в себя двоеборье: подтягивание у юношей на высокой перекладине, у девушек на низкой и преодоление челночного бега 3х10 за минимальный промежуток времени.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: спортивный зал, оборудования, спортивный инвентарь.

Тематическое планирование рабочей программы секции «ГТО»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе:		
			теория	практика	Комбинированное занятие
1.	Занятия на выносливость	8	1	5	2
2.	Силовые занятия	8	1	6	1
3.	Занятия на координацию	4	1	1	2
4.	Стречинг	4	1	1	2
5.	Скоростные занятия	6	1	2	2
6.	Контрольные тесты и испытания	7	0	7	0
	Итого:	36	5	22	9

1.4. Планируемые результаты

По итогам реализации программы ожидаются следующие результаты.

Метапредметные результаты:

- привлечение родителей к сотрудничеству в школьном спортивном клубе;
- увеличение количество обучающихся участвующих в школьных, городских, районных спортивно-массовых мероприятиях;
- вовлечение обучающихся, состоящих на профилактических учетах в органах системы профилактики в секции и мероприятия клуба;
- вовлечение родителей в физкультурно-массовые мероприятия школы.

Предметные результаты:

- освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний умений и навыков;
 - развить у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья;
 - разработка проектов по каникулярной занятости детей и летнему оздоровительному отдыху.
- Личностные результаты:**
- результативное участие в районной Спартакиаде школьников, «Президентских состязаниях».
 - рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, города, района.
 - профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности).

Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки. Ожидаемые результаты.

Обучающиеся будут знать:

- правила безопасности труда и личной гигиены;

-средства развития физических качеств;

-технику выполнения упражнений;

-теоретические основы ГТО.

Обучающиеся будут уметь:

- пользоваться инвентарем;

-технично выполнять упражнения ОФП;

-определять дозировку физической нагрузки;

-правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам).

Тематическое планирование рабочей программы секции «ГТО»

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях. Разновидности бега.	1
2.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000 м.	1
3.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1
4.	Бег 1000-1500м в сочетании с дыханием.	1
5.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива – 1000 м.	1
6.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30-60м - работа рук, ног, корпуса.	1
7.	Интервальная тренировка. Выполнения упражнений в максимальном темпе. Чередование скорости бега.	1
8.	Бег на короткие дистанции на результат. Сдача контрольного норматива на выбор 30 или 60 м.	1
9.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
10.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
11.	Прыжок в длину с места на результат.	1
12.	Круговая тренировка с мячами.	1
13.	Статические упражнения на развитие силы	1
14.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения с помощью партнера.	1
15.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1
16.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1
17.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1
18.	Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения стоя.	1
19.	Подвижные игры на развитие координации.	1
20.	Эстафеты с мячом на развитие координации движений.	1
21.	Челночный бег 3x10.	1
22.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
23.	Выполнения бега в среднем темпе за 9 мин исходя из показателей ЧСС.	1
24.	Выполнение комплекса упражнений на выносливость.	1
25.	Шестиминутный бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1
26.	Интервальная тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	1
27.	Разновидности висов на перекладине, подтягивания на низкой и высокой перекладине.	1
28.	Стойки в упорах лежа, упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	1
29.	Интегральная тренировка на развитие силовой выносливости.	1
30.	Максимальное количество отжиманий за один подход.	1
31.	Полоса препятствий.	1
32.	Поднимание- опускание туловища за 1мин. Контрольный норматив.	1
33.	Подвижные игры на развитие скоростных качеств.	1
34.	Итоговый норматив: двоеборье: подтягивание и челночный бег 3x10	1

35.	Эстафеты на увеличение скорости.	1
36.	Подвижные игры на развитие скорости.	1

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы используются и применяются:

- спортивный зал;
- спортивная одежда;
- спортивный инвентарь и оборудование.

2.3. Формы аттестации

Система оценивания и отслеживания результатов обучения:

№ п/п	Виды контроля	Задачи контроля	Методы контроля	Способы фиксации результатов
1	Стартовая диагностика	Оценить исходный уровень физической подготовленности	Тестовые испытания 1-й ступени Комплекса ГТО: -бег на 30 м; -смешанное -передвижение 1 км	Протокол оценки уровня физической подготовленности
2	Тематический контроль	Оценить результаты обучения (сила)	прыжок в длину.	Протокол оценки уровня физической подготовленности ;
3	Тематический контроль	Оценить результаты обучения (гибкость)	наклон вперед из положения стоя	Протокол оценки уровня физической подготовленности
4	Тематический контроль	Оценить результаты обучения (координация)	Челночный бег 3х10	Протокол оценки уровня физической подготовленности
5	Тематический контроль	Оценить результаты обучения (выносливость)	Практический контроль выполнения нормативов: шестиминутный бег	Протокол оценки уровня физической подготовленности
6	Промежуточный контроль	Оценить результаты обучения по итогам года	Практический контроль выполнения двоеборья: челночный бег 3х10 и подтягивания	Протокол оценки уровня физической подготовленности

По окончании курса, обучающийся должен повысить уровень общей физической подготовки относительно исходного уровня, обладать всеми необходимыми навыками необходимыми для успешной сдачи тестирования ВСФК «ГТО».

Список литературы

1. **Михайлов В.В.:** Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989

2. **Осинов И.Т.:** Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. -М.: 1995. -37 с.
4. **Озолин Н.Г.** Настольная книга тренера: Наука побеждать. -М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863 с.
5. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. -М.: Советский спорт, 1987. -28 с.
6. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. -М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с

Список литературы для родителей

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. М., 1990. 510 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. В.К. Бальсевич. М., 1985. 208с.
3. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 512 с.
4. Стародубов В.И., Сон И.М., Леонов С.А., Погонин А.В. Оценка влияния модернизации здравоохранения на динамику заболеваемости взрослого населения страны // Менеджер здравоохранения. 2013. № 5. С. 6–17.

Список литературы для детей

1. Балужвили А.А. О подготовке к сдаче норм комплекса ГТОв группах здоровья. Тезисы Всесоюз, науч.-практич. конф. по Всесоюз. физк. комплексу "Готов к труду и обороне СССР". - М.,1974, С.131-132.
2. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов - к Труду и Обороне СССР"(ГТО). М.s ФиС, 1976 - 40 с.
3. Готов к Труду и Обороне СССР". М.,1974, с.24-27.
4. Захаров В.С. Значение ступени "Бодрость и здоровье" комплекса ГТО в оценке физической подготовленности лиц среднего и старшего возраста.