

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



«УТВЕРЖДАЮ»

директор

А.А. Климчук

30 » августа 2024 г.

ГТО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Ильенко Татьяна Анатольевна,
методист

с. Михайловка
2024 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа предусматривает подготовку обучающихся к выполнению нормативов ГТО, повышает физическую подготовленность и оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый.

Отличительные особенности программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие основной группы здоровья.

Адресат программы – **учащиеся 7-17 лет.**

Особенности организации образовательного процесса

Программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение, ориентирована на развитие у детей школьного возраста основных физических качеств и прикладных навыков из разных видов спорта, что поможет не только в успешном выполнении нормативов ГТО, но и в воспитании разносторонней личности.

Количество обучающихся в группах – 15-30 человек.

Режим занятий: 1 академический час, 1 раз в неделю.

Срок обучения по программе – 8 месяцев, количество часов – 28.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, а также устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить основные физические способности (качества) и повысить функциональные возможности организма.
2. Развить умения, необходимые для участия в выполнении нормативов ГТО;

Обучающие:

1. Обучить правильному выполнению нормативов ГТО.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с программой	1	0,5	0,5	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	1	0,5	0,5	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	13	3	10	Наблюдение
2.1	Строевые упражнения	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	4	1	3	Наблюдение
2.4	Развивающие упражнения	4	1	3	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	14	3	11	Тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	2	0,5	1	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	2	0,5	2	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	2	0,5	2	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	2	0,5	2	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	0,5	2	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	3	0,5	2	Наблюдение
	Итого:	28	6,5	21,5	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Знакомство с программой

1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Формирование группы, введение в программу.
Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Теория. Физическая культура как часть общей культуры общества.
Строевые упражнения.

Практика. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый - второй - рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения

Теория. История ВФСК ГТО.

Практика. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения с предметами.

(скакалками, гирями, гантелями, мячами). Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.

2.3 Тема: Координационные упражнения

Теория. Гигиена физической культуры и спорта.

Практика. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине.

2.4 Тема: Развивающие упражнения

Теория. Понятие о травмах и их причинах.

Практика. Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, расстановкой и собиранием предметов).

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Средства для развития быстроты. Основы техники бега.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

Практика. Спортивная игра: мини-футбол.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная

компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать технику выполнения нормативов ГТО.

Обучающийся будет уметь применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Набивные мячи – 6 штук;
- Мяч теннисный – 20 штук;
- Граната весом 500, 700 г. – 6 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки;
- Гимнастические скакалки – 20 штук;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические скамейки – 5 штук
- Гимнастическая стенка.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Содержание тестирования для обучающихся

месяц	Контрольные упражнения	Оценка результативности
Октябрь, май	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с). • Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). • Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз). • Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). • Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). • Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см). • Челночный бег 3х10 (с). • Рывок гири 16 кг (кол-во раз). • Бег на 10 м., 30 м., 60 м., 100 м (с). • Шестиминутный бег (м). • Бег на 1000 м., 1500 м., 2000 м., 3000 м (мин, с). • Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с). • Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 или 6 м (кол-во попаданий). • Метание мяча весом 150 г., 500 г., 700 г (м). 	Оценивание осуществляется по нормативам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности,

поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		28
Количество учебных дней		28
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.10.2024- 27.12.2024
	2 полугодие	09.01.2025- 31.05.2025
Возраст детей, лет		7-17
Продолжительность занятия, час		1

Режим занятия	1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час	28

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	15 мин.	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	15 мин.	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	15 мин.	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	15 мин.	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	15 мин.	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	15 мин.	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	15 мин.	март
8	Всемирный день здоровья	15 мин.	7 апреля

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: уче. пособие для общеобразоват. организаций / В.С Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016
2. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Лях. 5-9 классы : учеб.пособие для общеобразоват. организации / В.И. Лях. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2019
3. Физическая культура. 8-9классы: учеб.для общеобразоват. организации \ В.И. Лях – М. : Просвещение, 2019