

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8 имени Героя Советского Союза А.Ф. Щербакова»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол №1.

Утверждаю,
Директор 
Т. В. Лайкова
«31» августа 2022 г. Приказ № 83 о/д.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Готовимся сдавать ГТО»

Возраст обучающихся: 7 – 16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Павлюкова Наталья Петровна,
учитель физической культуры

г. Рославль, 2022

Пояснительная записка

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готовимся сдавать ГТО» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
- Уставом МБОУ «Средняя школа № 8»

Направленность – спортивно - оздоровительная.

Актуальность программы обусловлена объективными показателями состояния здоровья обучающихся. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровья детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумением самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здорового образа жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг.

Отличительные особенности программы: данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемую часть всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Значительное время дети находятся в школе, поэтому школа и родители разделяют ответственность за формирование у школьников навыков здорового образа жизни. А ведь именно навыки, сформированные в детстве, перерастают затем в стойкие привычки.

Программа ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Программа рассчитана на обучающихся: 8 -16 лет. Доступна для мотивированных детей, детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

Количество часов по программе в год – 38 часов.

По продолжительности реализации – одногодичная.

Занятия проводятся с группой 1 раз в неделю по 45 минут

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы занятий: обучающее занятие, занятие - презентация; занятие – игра, занятие беседа, занятие – практикум, занятие - соревнование.

Обязательными условиями проведения занятий являются:

- использование разнообразных методов преподавания;
- смена видов деятельности, наличие игровых моментов;
- положительная оценка личных достижений каждого участника объединения;
- отсутствие каких – либо отметок и обязательных домашних заданий (по желанию детейвозможно).

В процессе занятий поддерживается доброжелательный эмоциональный фон, учебный материал преподносится доступно, для рефлексии используется методика «Плюс - минус»: в графу «П» - «плюс» записывается все, что понравилось на уроке, упражнения, игры, и формы работы, которые вызвали положительные эмоции. В графу «М» - «минус» записывается все , что не понравилось на уроке, показалось скучным, вызывало неприязнь, показалось сложным для выполнения. В графу «И» - «интересно» учащиеся вписывают все интересные факты, о которых узнали, на уроке и что бы еще хотелось узнать, вопросы учителю.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепление их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно – силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- иметь представление о здоровье как успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать режим дня, утреннюю зарядку;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; - знать виды испытаний (тестов) ГТО.

Метапредметные результаты:

- понимание и принятие задачи, сформулированной учителем;
- использование средств ИКТ для решения поставленных задач;

- понимание и применение полученной информации;
- умение работать в группе, слушать собеседника, корректно высказывать собственное мнение и учитывать мнение, отличное от собственного, обращаться за помощью, предлагать помощь и сотрудничество.

Личностные результаты:

- усвоение тестов ГТО и установка на безопасный образ жизни;
- уважительное отношение к другим участникам ГТО, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- формирование активной жизненной позиции через участие в пропаганде ГТО в среде младших школьников и сверстников;
- опыт участия в соревнованиях.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Беседа
2	Занятие образовательно – познавательной направленности	1	1		Беседа
3	Занятие образовательно – познавательной направленности	1	1		Беседа
4	Челночный бег 3x10	4		4	Практическое занятие
5	Бег на 30м.	4		4	Практическое занятие
6	Бег на 1км.	6		6	Практическое занятие
7	Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики)	2		2	Практическое занятие
8	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	2		2	Практическое занятие
9	Бег на лыжах	6		6	Практическое занятие
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3		3	Практическое занятие

11	Наклоны вперед из положения стоя	1		1	Практическое занятие
12	Пръжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	Практическое занятие
13	Метание мяча 150 г на дальность	2		2	Практическое занятие
14	Подъем туловища из положения лежа	1		1	Практическое занятие
15	Итоговое занятие	1		1	Сдача нормативов
	ИТОГО	36	3	33	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов), нормативные требования.

Тема 2. Занятие образовательно – познавательной направленности.

Теория: правила поведения на учебно – тренировочных занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке.

Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО.

Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

Тема 3. Занятие образовательно – познавательной направленности.

Теория: разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями.

Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.

Дозирование физической нагрузки в разминке.

Тема 4. Челночный бег 3 x10 м.

Практика: Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега.

Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода.

Челночный бег 4x10м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую.

Челночный бег 2x10 – 15м, 3x5м, 3x10м.

Эстафеты с челночным бегом 4x9м, 3x10м, 2x3 + 2x6 +2x9м

Тема 5. Бег на 30 м

Практика: техника выполнения челночного бега. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы 5с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м. бег с ускорением от 15 до 25 м.

Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» **Тема**

6. Бег на 1 км.

Практика: Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32 – 36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200м – ходьба 100м – бег 200м; бег 400 м – ходьба 200 м – бег 400 м и т. д. повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150 – 160 уд./мин).

Тема 7. Подтягивания из вися на высокой перекладине (мальчики).

Практика: перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивания на перекладине из вися с помощью рук.

Подтягивания 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.

Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися 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.

Тема 8. Подтягивания из вися на низкой перекладине (девочки).

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

Подтягивания на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лежа хватом снизу; хватом сверху.

Тема 9. Бег на лыжах.

Практика: Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»).

Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах - дистанция 100м (45 – 50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной

скоростью в режиме умеренной интенсивностью на местности со слабо- и среднeperесеченным рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50 - 80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Тема 10. Разгибание и сгибание рук в упоре лежа на полу.

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры 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 полк.

Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Тема 11. Наклон вперед из положения лежа.

Практика: из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения, сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками. **Тема 12. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Практика: выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием.

Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10 – 15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10 – 15 м. прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Тема 13. Метание мяча 150 г на дальность.

Практика: Имитация метания и метание мяча способом «из – за спины через плечо» из исходного положения, стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

Тема 14. Поднимание туловища из положения лежа.

Практика: Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц – сгибателей туловища.

Тема 15. Итоговое занятие.

Практика: Итоговая сдача нормативов ГТО

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	Занятие-презентация	Наблюдение
2	Сентябрь	Правила Т/Б и профилактика травматизма на занятиях.	1	Обучающее занятие	Беседа
3	Сентябрь	Основы самостоятельных занятий.	1	Обучающее занятие	Беседа
4	Сентябрь	Челночный бег 3x10 м, развитие двигательных качеств	1	Занятие-практикум	Практическое занятие
5	Октябрь	Челночный бег 3x10 м, развитие двигательных качеств	1	Занятие-практикум	Практическое занятие
6	Октябрь	Челночный бег 3x10 м, развитие двигательных качеств	1	Занятие-практикум	Практическое занятие
7	Октябрь	Челночный бег 3x10 м, бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	Занятие-практикум	Практическое занятие

8	Октябрь	Бег 30м в сочетании с дыханием	1	Занятие-практикум	Практическое занятие
9	Октябрь	Интервальная тренировка – чередование скорости бега.	1	Занятие-практикум	Практическое занятие
10	Ноябрь	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30м.	1	Занятие-практикум	Практическое занятие
11	Ноябрь	Бег на короткую дистанцию на результат	1	Занятие-практикум	Практическое занятие

12	Ноябрь	Техника бега на длинные дистанции. бег 500 - 1000м.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
13	Ноябрь	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500 - 1000м.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
14	Декабрь	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500 – 1000 м	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
15	Декабрь	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
16	Декабрь	Бег на 1000 м в сочетании с дыханием.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
17	Декабрь	Бег на результат. Сдача контрольного норматива	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
18	Январь	Подтягивания на перекладине из виса с помощью	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
19	Январь	Подтягивания на перекладине из виса с помощью	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
20	Январь	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
21	Январь	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
22	Январь	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие

23	Февраль	Работа рук и ног с палками в попеременных ходах.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
24	Февраль	Работа рук и ног с палками в попеременных ходах.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
25	Февраль	Перемещение на лыжах классическим ходом.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие

26	Февраль	Перемещение на лыжах классическим ходом.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
27	Март	Перемещение на лыжах классическим ходом.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
28	Март	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, руки на повышенной опоре.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
29	Март	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на повышенной опоре.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
30	Март	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, партнер надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
31	Апрель	Наклон вперед, притягивание туловища к ногам с помощью рук. Упражнения для развития гибкости.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
32	Апрель	Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
33	Апрель	Обучение разбегу в метании.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
34	Апрель	Метание с полной координацией на дальность.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
35	Апрель	Метание с полной координацией на дальность.	1	Занятиепрактикум	Практическое занятие
36	Май	Итоговое занятие. Сдача нормативов ГТО (виды по выбору)	1	Занятие – практикум	Практическое занятие

Методическое обеспечение программы

Программа «Готовься сдавать ГТО» предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

Программа предполагает групповые занятия, а также проведение массовых мероприятий, используются такие формы проведения занятий, как выступление на соревнованиях.

Методы, используемые на занятиях:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видео уроков);
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный);

Система работы предполагает использование разнообразных приемов стимулирования, поддержки, создания ситуации успеха, рефлексии.

Для эффективного распределения времени на занятиях используются следующие элементы современных педагогических технологий: технологии коллективного обучения, игровой технологии, ИКТ. Технология разноуровневого обучения. Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

№п/п	Методические материалы	Наименование методической продукции
1.	Методы, формы, технологии обучения.	Эстафета «Челночный бег», подвижная игра «Кто быстрее», бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, «От игры к спорту».
2.	Дидактические материалы. Раздаточные материалы.	наглядные пособия; сведения из интернета фото и видеоматериалы; тесты;
3.	Презентации	компьютерные презентации по темам.

4.	Материально-техническое обеспечение.	Спортивный зал. 2. Уличная спортивная площадка. 3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи. 4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п. 5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета. 6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы 7. Экран, проектор.
----	--------------------------------------	---

Диагностический инструментарий

1. Лист оценки результатов деятельности по программе дополнительного образования «Готовься сдавать ГТО» Ф.

И. участника _____

Результаты занятий по программе	Моя оценка (0-10)	Оценка педагога (0-10)	Средняя оценка (0-10)
Я знаю			
- историю возникновения комплекса ГТО в России			
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы			
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений			
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены			
- о причинах травматизма и правилах ее предупреждения			
Я умею			
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки			
- организовывать и проводить самостоятельные			

занятия			
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий			
- соблюдать правила безопасности в процессе занятий			
- определять степень утомления по внешним признакам			
- активно участвовать во всех спортивно-оздоровительных мероприятиях			
Я использую			
-полученные знания и умения в своей повседневной жизни			
-навыки взаимодействия в общении и совместной деятельности			
Средняя оценка			

Вначале опросник заполняет обучающийся, затем педагог, который по каждой позиции выводит среднюю оценку. Затем как среднее арифметическое находится:

- 1) средняя оценка по всем позициям для каждого обучающегося
- 2) средняя оценка всех обучающихся по каждой позиции 3) общая средняя.

Полученные данные заносятся в сводные таблицы и свидетельствуют об уровне достижения результатов: первая оценка – об уровне достижения результатов каждым обучающимся. вторая оценка – об уровне достижения результатов по каждой позиции. третья оценка – общий показатель достижения результатов по программе.

Критерии оценивания уровней достижения результатов:

- 0-2 – низкий
- 3-4 – ниже среднего
- 5-6 – средний 7-8 – выше среднего 9-10 – высокий.

Список литературы.

1. Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 2009

3. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 2007
4. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 2015
5. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 2015
6. А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 2001
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"
8. Деревнин А. «История ГТО», статья с сайта <http://mirbega.ru>.

Интернет-источники:

<https://www.gto.ru/> - ВФСК ГТО