

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа д. Охона»

Пестовского района Новгородской области

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от 29.08.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Я выбираю ГТО!»

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработала:

Виноградова Елена Владимировна

Учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

д. Охона

2022 год

Пояснительная записка

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2017);
2. Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (с изм. и доп. от 30.09.2020 г.);
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года N 28.

Актуальность программы заключается в том, одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано

способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа «Я выбираю ГТО!» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Я выбираю ГТО!», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очном формате связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных электронных технологий таких как ZOOM, Сферум, WhatsApp, использование социальной сети ВК, электронной почты, при этом используются такие формы обучения как видео-лекция, виртуальная экскурсия, онлайн консультация а также интернет-ресурсы:

<http://www.edu.ru/> Образовательный портал «Российской образование»,

<http://www.gto.ru/> Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.

Уровень обучения: тренировочный

Уровень сложности: средний

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Целью программы является создать условия для разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Задачи:

- 1) увеличить количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличить уровня физической подготовленности учащихся;

- 3) формировать у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Категория обучающихся по программе: 9-17 лет.

Срок реализации: 1 год

Режим занятий: Четверг 15.30-16.30

Формы проведения занятий: групповые – тренировочные и теоретические занятия

Формы организации обучения: коллективное обсуждение, индивидуальная работа, работа в парах.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Форма организации деятельности
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	0,5	0,5	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	0,5	0,5	1	лекция, тренировка
3	Стартовый контроль.		1	1	соревнования
4	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		2	2	тренировка
5	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.		1	1	лекция, тренировка
6	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		2	2	тренировка
7	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	0,5	0,5	1	лекция, тренировка
8	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для		1	1	тренировка

	развития силы. Упражнения для развития гибкости.				
9	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.		1	1	тренировка, соревнования
10	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	0,5	0,5	1	лекция, тренировка
11	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	0,5	0,5	1	лекция, тренировка
12	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		1	1	тренировка
13	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.		1	1	лекция, соревнования
14	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	0,5	0,5	1	лекция, тренировка
15	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.		2	2	тренировка
16	Промежуточный контроль.		1	1	соревнования
17	Эстафеты на лыжах.		1	1	соревнования
18	Участие в Зимнем фестивале ГТО.		1	1	соревнования

19	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км		3	3	тренировка
20	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	0,5	0,5	1	лекция, тренировка
21	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		2	2	тренировка
22	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	0,5	0,5	1	лекция, тренировка
23	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		2	2	тренировка
24	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		3	3	тренировка
25	Итоговый контроль.		1	1	соревнования
26	Участие в Летнем фестивале ГТО.		1	1	соревнования
Итого					35

Описание материально-технического обеспечения

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
5	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-9,10-11 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»	
6	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»	
7	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1
8	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	1
9	Компрессор для накачивания мячей	0
10	Секундомер	2
11	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	2
12	Пульсометр	0
13	Весы медицинские с ростомером	0
14	Аптечка медицинская	1
15	Брусья гимнастические	1
16	Перекладина гимнастическая	2
17	Скамейка гимнастическая	3

18	Стенка гимнастическая	6
19	Маты гимнастические	4
20	Маты поролоновые	8
21	Скамейка атлетическая наклонная	0
22	Гантели наборные	0
23	Мяч набивной 1 кг	10
24	Мяч набивной 2 кг	0
25	Мяч набивной 5 кг	0
26	Мяч малый 150 г	30
27	Мяч теннисный	30
28	Скакалка гимнастическая	30
29	Палка гимнастическая	30
30	Планка для прыжков в высоту	2
31	Стойка для прыжков в высоту	4
32	Рулетка измерительная 10 м	1
33	Номера нагрудные	10
34	Табло перекидное	1
35	Лыжи (с креплением, палками)	20
36	Лыжные ботинки	20
37	Эстафетные палочки	6
38	Конусы (оранжевые)	16
39	Фишки	50
40	Флажки стартовые	2
41	Винтовка пневматическая	8
42	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.				лекция, тренировка, соревнования	1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	Практические задания
2.				лекция, тренировка	1	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Практические задания
3.				соревнования	1	Стартовый контроль.	Практические задания
4.				тренировка	1	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	Практические задания
5				лекция, тренировка	1	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Практические задания

6				тренировка	1	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	Практические задания
7				лекция, тренировка	1	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	Практические задания
8				тренировка	1	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	Практические задания
9				тренировка, соревнования	1	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	Практические задания
10				лекция, тренировка	1	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	Практические задания
11				лекция, тренировка	1	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	Практические задания

12				тренировка	1	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	Практические задания
13				лекция, соревнования	1	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	Практические задания
14				лекция, тренировка	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	Практические задания
15				тренировка	1	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и	Практические задания

						спортом. Эстафеты.	
16				соревнования	1	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	Практически задание
17				соревнования	1	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	Практически задание
18				соревнования	1	Бег на лыжах от 3 до 10 км.	Практически задание
19				тренировка	1	Промежуточный контроль.	Практически задание
20				лекция, тренировка	1	Эстафеты на лыжах.	Практически задание
21				тренировка	1	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	Практически задание
22				лекция, тренировка	1	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	Практически задание
23				тренировка	1	Бег на лыжах от 3 до 10 км	Практически задание
24				тренировка	1	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и	Практически задание

						подъёмов.	
25				соревнования	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	Практические задания
26				соревнования	1	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.	Практические задания
27					1	Упражнения для развития силы. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	Практические задания
28				лекция, тренировка, соревнования	1	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	Практические задания
29				лекция, тренировка	1	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину	Практические задания

						с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	
30				соревнования	1	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	Практические задания
31				тренировка	1	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Практические задания
32				лекция, тренировка	1	Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Практические задания
33				тренировка	1	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	Практические задания
34				лекция, тренировка	1	Итоговый контроль.	Практические задания
35				тренировка	1	Участие в Летнем фестивале ГТО.	Практические задания