

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 15»**

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.23

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБОУ «Школа № 15»
31.08.2023 № 456

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной
направленности
«ПОДГОТОВКА К ГТО»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы
Галкина С.В.,
учитель физкультуры

г. Нижний Новгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	6
3	Рабочая программа	7
4.	Календарный учебный график	9
5.	Учебно -тематический план	9
6.	Оценочные материалы	12

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к ГТО» (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Положением о дополнительном образовании детей в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа № 15».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648.20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года № 652 н);

Актуальность программы.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

Отличительные особенности программы:

Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

Педагогическая целесообразность:

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Программа «Подготовка к ГТО» для обучающихся 7-12 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Направленность программы:

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель – развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;

Условия реализации программы:

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Продолжительность занятий:

1 год обучения – 1 группа по 1 часу в неделю (36 часов в год)

количество обучающихся в группе: не менее 15

Условия набора детей:

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Форма занятий	Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Количество учебных недель
Групповые занятия	1 год	1	40 мин	36

Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Подготовка к ГТО» проходит в соответствии с «Положением о дополнительном образовании детей МБОУ «Школа №15» - 1 раз в год в апреле-мае. Формами промежуточной аттестации являются: соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир, тест.

Ожидаемые результаты:

Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к сдаче норм ГТО.

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

Уметь:

- Владеть техникой челночного бега 3х10 м
- Владеть техникой бега на 30 м
- Владеть техникой бега на 60 м
- Прыгать в длину с разбега и в длину с места
- Подтягиваться, отжиматься
- Бегать на 1, 2 и на 3 км
- Метать мяч (снаряд)

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты кружковцев при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы кружка, грамоты и т.д.

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;
- отзывы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Часов теории	Часов практики
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	2	2	
3	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	25	-	25
4	Зачёт по сдаче норм ВФСК	7	-	7
5	Заключительное занятие (итоги года)	1	1	-
	Итого	36	4	32

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

2. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Теория: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития. Нормативы ГТО

3. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

Теория:

Практика:

1. Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

2. Бег на 1, 2 (3) км . Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

4. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

7. Прыжок в длину в разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянута резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном

половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат .

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

8.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянута резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

9.Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении(стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди , ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

10.Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

4. Зачёт по сдаче норм ВФСК

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

5. Заключительное занятие (итоги года)

Теория: Подведение итогов за учебный год.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. **Продолжительность учебного года по программам дополнительного образования** – 36 недель.
2. **Начало учебного года** - 1 неделя сентября.
3. **Окончание учебного года** - последняя неделя мая.
4. **Каникулы:**
 - июнь, июль, август (летом).
5. **Промежуточная аттестация:**
 - апрель-май
6. **Продолжительность 1 занятия**- 40 минут.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание занятий	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО»	1		
2.	Физические качества и способы их развития.	1		
3.	ГТО и его нормативы.	1		
4.	Подвижные игры на развитие быстроты: «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток».		1	
5.	Подвижные игры на развитие быстроты: «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены»		1	
6.	Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развитие быстроты и выносливости.		1	
7.	Контрольное тестирование: сдача нормативов ГТО.		1	
8.	Подвижные игры для развития мышц ног: «Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде»		1	
9.	Подвижные игры для развития мышц ног: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», «Прыгуны и пятнашки»		1	
10.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств		1	
11.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком».		1	
12.	Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развитие скоростно – силовых качеств.		1	
13.	Контрольное тестирование: сдача нормативов		1	

	ГТО.			
14.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые.		1	
15.	Соревновательные подвижные игры.		1	
16.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Скамейка над головой», «Втяни в круг»		1	
17.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Скамейка над головой», «Перетягивание»		1	
18.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Втяни в круг», «Перетяни за линию»		1	
19.	Контрольное тестирование: сдача нормативов ГТО.		1	
20.	Подвижные игры на развитие выносливости: "Парные гонки", "Гонка на одной лыже".		1	
21.	Подвижные игры на развитие: «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы».		1	
22.	Подвижные игры на развитие выносливости: «Следуй за мной», «Круговорот», «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах».		1	
23.	Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развитие выносливости.		1	
24.	Контрольное тестирование: сдача нормативов ГТО.		1	
25.	Подвижные игры на развитие гибкости: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), «Прокати мяч под мостиком».		1	
26.	Подвижные игры на развитие гибкости: эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов».		1	
27.	Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развитие гибкости.		1	
28.	Контрольное тестирование: сдача нормативов ГТО.		1	
29.	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.		1	

30.	Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развитие силы.		1	
31.	Контрольное тестирование: сдача нормативов ГТО.		1	
32.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».		1	
33.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч»		1	
34.	Комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на развитие ловкости.		1	
35.	Контрольное тестирование: сдача нормативов ГТО.		1	
36.	Подведение итогов года.	1		
	Итого	4	32	
	Всего	36		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.