

**Комитет по образованию администрации муниципального образования
Всеволожского муниципального района Ленинградской области**

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Кудровский ЦО № 1»**

Принята на заседании
Методического совета
от «29» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом от «30» августа 2024г
№ 366/01-10

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Подготовка к сдаче норм ГТО»

(уровень стартовый)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся 7-11 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 72 часа
Автор-составитель:
Сиротенко Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Кудрово, 2024

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подготовка к сдаче норм ГТО» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
6. СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Устава школы;
8. Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1».

1.2. Уровень программы – *стартовый*.

1.3. Актуальность программы.

Актуальность программы «Подготовка к сдаче норм ГТО» обусловлена тем, что благодаря подготовке можно повысить адаптационные возможности организма, расширить функциональные резервы.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что благодаря занятиям у обучающихся формируется устойчивая мотивация к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры.

1.4. Цель программы - формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;

1.5. Задачи программы.

Обучающие:

1. Обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
2. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

3. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Развивающие:

1. Создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
2. Выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта;
3. Общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности.

Воспитательные.

1. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
2. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна.

Возраст обучающихся по данной программе: 7-11 лет. Группы формируются с учетом возрастных особенностей детей: определяются методы проведения занятий, подход к распределению заданий, организуется коллективная работа, планируется время для теории и практики. Каждое занятие включает в себя элементы теории, практики, демонстрации.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

1.7. Формы и режим занятий.

Форма проведения занятий – аудиторные;

Форма организации деятельности: групповая.

Форма обучения: очная.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 40 минут.

1.8. Срок реализации программы.

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа.

1.9. Планируемые результаты.

Предметные:

1. Планирование занятий ГТО в режиме дня;
2. Представления занятий ГТО как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
3. Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение техники безопасности к местам проведения;
4. Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправления их;
5. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами. В различных условиях.

Мета предметные:

Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий ритмикой;

1. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

2. Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.

Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

2. Проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

3. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

4. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

По итогам обучения, обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- правильную технику выполнения упражнений;
- правила проведения сдачи нормативов ГТО.

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- самостоятельно выполнять упражнения.

Проектирование планируемых результатов на универсальные учебные действия (УУД) и общее развитие личности

Личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные

Результаты освоения программы разработаны с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и включают:

Личностные результаты:

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

2. развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;

3. мотивация детей к познанию, творчеству, труду;

4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

5. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности;

6. и другое;

Метапредметные результаты:

1. формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и

познавательной деятельности;

2. формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

4. овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;

5. готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;

6. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

7. и другое.

Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы

2.1. Формы контроля.

Реализация программы «Подготовка к сдаче норм ГТО» предусматривает входной, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий, промежуточный – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы. Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Текущий контроль включает следующие формы: педагогическое наблюдение, тестирование.

Промежуточный контроль осуществляется в следующих формах: тестирование.

Итоговая аттестация: зачёт.

2.2. Средства контроля.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. Тестирование по нормативам ГТО.

2. Показания общей физической подготовки.

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

При низком уровне освоения программы обучающийся:

1. Плохо ориентируется в пространстве;

2. Не может выполнять упражнения с инвентарём;

3. Не может правильно выполнять технику упражнения.

При среднем уровне освоения программы обучающийся:

1. Правильно выполнять основные движения, технику упражнений;

2. Самостоятельно выполняет упражнения.

При высоком уровне освоения программы обучающийся:

1. Самостоятельно и правильно выполняет сложно-технические упражнения;
2. Контролирует своё физическое состояние.

Раздел 3. Содержание программы

Учебно-тематический план обучения

	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы текущего контроля, аттестации по разделам
Раздел 1					
1.1	Теоретическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный опрос
Раздел 2					
2.1	Бег на короткие дистанции	4		4	Текущий контроль
2.2	Бег на 30 метров	3		3	Текущий контроль
2.3	Бег на 60 метров	3		3	Текущий контроль
2.4	Бег на 100 метров	3		3	Текущий контроль
2.5	Бег на 200 метров	3		3	Текущий контроль
2.6	Промежуточная аттестация	1		1	Тестирование
Раздел 3					
3.1	Бег на длинные дистанции	4		4	Текущий контроль
3.2	Бег на 800 метров	3		3	Текущий контроль
3.3	Бег на 1000 метров	3		3	Текущий контроль
3.4	Бег на 1500 метров	3		3	Текущий контроль
3.5	Промежуточная аттестация	1		1	Тестирование
Раздел 4					
4.1	Силовая подготовка	10		10	Текущий контроль
4.2	Промежуточная аттестация	1		1	Тестирование
Раздел 5					
5.1	Лыжная подготовка	3	3		Устный опрос
Раздел 6					
6.1	Развитие гибкости	9		9	Текущий контроль
Раздел 7					

7.1	Прыжок в длину с разбега	4		4	Текущий контроль
7.2	Прыжок в длину с места	4		4	Текущий контроль
7.3	Промежуточная аттестация	1		1	Тестирование
Раздел 8					
8.1	Метание мяча	4		4	Текущий контроль
Раздел 9					
9.1	Сдача нормативов ГТО	3		3	Итоговый контроль
	Итого	72	5	67	

Содержание учебно-тематического плана обучения

1. Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-4 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Бег на короткие дистанции:

Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат.

3. Бег на длинные дистанции:

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

- 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;
- 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.;
- 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;
- 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке».

4. Силовая подготовка:

Подтягивание из вися на высокой перекладине: подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой

перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине: вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).

5. Развитие гибкости:

Маховые движения ног вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

6. Прыжок в длину с разбега (м). Прыжок в длину с места (см)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Прыжок в длину с разбега: Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

7. Метание мяча.

Метание мяча в цель: Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча 150 г на дальность. 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, трёх шагов.

8. Лыжная подготовка:

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двушажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности

9. Контрольные испытания:

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из

ступеней, включая обязательные и испытания по выбору.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Реализация программы «Подготовка к сдаче норм ГТО» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности: групповая.

При реализации программы используются следующие методы и приемы обучения: наглядные и практические, личностно-ориентированные, практические упражнения, подготовительные упражнения.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Требования к помещению для занятий:

спортивный зал

Средства обучения и воспитания:

1. Волейбольные мячи;
2. Баскетбольные мячи;
3. Канат;
4. Скакалки;
5. Теннисные мячи;
6. Малые мячи;
7. Гимнастическая стенка;
8. Гимнастические скамейки;
9. Сетка волейбольная;
10. Лыжи, палки;
11. Маты;
12. Ракетки;
13. Обручи.

4.3. Кадровое обеспечение программы

Программа «Подготовка к сдаче норм ГТО» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

4.4. Учебно-информационное обеспечение программы

Перечень литературы, используемой педагогом:

1. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1997.
3. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
4. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
5. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

7.Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

8.Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1996.

9.Сайт ВФСК ГТО.

10.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.

11.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение»,2000.

Интернет-ресурсы:

1.<https://www.gto.ru/>