

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гридасовская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета школы

протокол от 30.08.2024 г №1

Утверждаю:
Директор школы
И.В. Воробьева
приказ от 02.09.2024г №105



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ГТО»
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования: Картамышева Наталья Вячеславовна

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	8
3. Содержание учебного плана	9
4. Материально-техническая база	13
5. Календарный план воспитательной работы	15
6. Список литературы	16

1. Пояснительная записка

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

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основного общего образования, рабочими программами «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы» и положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Вид программы – модифицированная, уровень – базовый.

Отличительная особенность: программа «ГТО» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. В календарно-тематическое планирование включены такие спортивные игры как волейбол, баскетбол, футбол, лапта. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей.

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «ГТО» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО и получения знака отличия.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, осваивая наиболее эффективные образовательные и медиатехнологии, успешные практики продвижения комплекса ГТО в детской и молодёжной среде, обучающиеся развивают лидерский и творческий потенциал, укрепляют проектное мышление, приобретают организаторские навыки и практический опыт решения задач, связанный с ведением здорового образа жизни.

Актуальность. 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 и основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Цели:

- Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- Создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- Развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- Обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- Формирование у детей школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учётом следующих принципов:

- Принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- Принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.
- Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Режим занятия – 1 раз в неделю по 40 мин.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных и спортивных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышение мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.д.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании медицинского осмотра или диспансеризации. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья.

Программа рассчитана на 1 год.

Формы обучения и режим занятий: материал программы даётся в трёх разделах: основы знаний, двигательные умения и навыки, развитие двигательных способностей и спортивные мероприятия. Для каждой ступени программой предусмотрены теоретические и практические занятия,

сдача контрольных нормативов. Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю 1 академический час. Продолжительность занятия – 40 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметные результаты:

В результате освоения содержания программы учащиеся будут:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору по ступеням комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной

направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;

- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства на каждой возрастной ступени

Формы подведения итогов: соревнования различного уровня: школьного, муниципального, областного.

2. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Основы знаний			2
	- Вводное занятие	1		
	- Занятие с образовательно-познавательной направленностью	1		
2.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		35	
	- Бег на 1,5(2) км		4	
	- Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)		3	
	- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		4	
	- Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу		4	
	- Прыжок в длину с места и поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин		3	

3.	- Бег на лыжах		6	
	- Бег на 60м		4	
	- Метание и прыжок в длину с разбега		4	
	Спортивные мероприятия		3	
	2	37		

3. Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) по ступеням комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Занятие с образовательно-познавательной направленностью.

Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 1,5(2) км.

Повторный бег на 200м. Повторный бег на 500м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300м – ходьба – 200м – бег 350м – ходьба – 150м и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег 1500 м (2000 м) «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Вис лёжа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя, из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя и сидя при помощи партнёра. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным

разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд. Прыжок в длину с места через препятствие, установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через верёвку, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышенности. 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.

Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 30-60 см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-12 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии согласно нормативам ГТО. Прыжки в длину с разбега 8-12 шагов на технику и результат. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Бег на лыжах.

Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданных отрезков с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-30 мин.

Бег на 60м.

Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег на результат 60 м. Встречная эстафета. Линейная эстафета. Подвижная игра «Сумей догнать».

Метание теннисного мяча на дальность.

Броски мяча в землю хлёстким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с черырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага «прямо-назад». Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей различных по весу. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с места, с шага.

Раздел 3. Спортивные мероприятия.

«Сильные, смелые, ловкие, умелые». «От игры к спорту». Командные соревнования с элементами испытаний ГТО.

«Мы готовы к ГТО!». Тестовые испытания в зимних и летних видах ГТО в виде командно-личных соревнований.

«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!». Соревнования с элементами испытаний комплекса ГТО, приуроченные ко Дню защитника отечества и 8 марта.

4. Материально-техническая база

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Список литературы для педагога:		
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. 1-4; 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
Список литературы для учащихся:		
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2021. «Рекомендовано МО РФ»	по кол-ву учащихся
2.	Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.-М.: Просвещение, 2021	по кол-ву учащихся
3.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2021 «Рекомендовано МО РФ»	по кол-ву учащихся
Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:		
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1

2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	1
Измерительные приборы:		
	Секундомер	1
	Дорожка для прыжков в длину с места	1
	Платформа для отжимания	1
	Аптечка медицинская	1
Спортивное оборудование:		
	Скамейка гимнастическая	2
	Стенка гимнастическая	1
	Маты гимнастические	4
	Маты поролоновые	8
	Мяч малый 150 г	4
	Скакалка гимнастическая	10
	Палка гимнастическая	10
	Рулетка измерительная 5 м	1
	Табло перекидное	1
	Лыжи (с креплением, палками)	10
	Лыжные ботинки	10
	Эстафетные палочки	3
	Конусы (оранжевые)	6
	Винтовка пневматическая	3
	Велотренажер	1
	Беговая дорожка	1
Цифровые ресурсы:		
	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.	
	https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения	
	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»	

5. Календарный план воспитательной работы

Мероприятие	Дата	Форма проведения
Первенство по бегу на 1000м. Состязание «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	сентябрь	Командно-личные соревнования
Пионербол	октябрь	Игра
Весёлые старты	ноябрь	Соревнования
Первенство по настольному теннису	декабрь	Соревнования
Зимний фестиваль ВФСК ГТО	январь	Соревнования
Лыжные гонки	январь	Соревнования
А ну-ка, мальчики!	февраль	Соревнования
А ну-ка, девочки!	март	Соревнования
Круговая эстафета	апрель	Соревнования
Летний фестиваль ВФСК ГТО	май	Соревнования

6. Список литературы

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128с
2. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/ авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – 2-е изд. исп. и доп.- М.: Глобус, 2009.- 345с.
3. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.-М.: Просвещение, 2021
4. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под редакцией М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Прсвещение, 2011.-156с.
5. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Прсвещение, 2011.-207с.
6. <https://www.gto.ru>
7. <https://giseo.rkomi.ru/>
8. <http://www.edu.ru>