

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ИМ. Д.Л. КАЛАРАША Г. ТУАПСЕ

Принята на заседании
педагогического/методического совета
протокол № 7 от «21» мая 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

« Подготовка к сдаче ГТО »

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 8 часов

Возрастная категория: от 14 до 16 лет

Форма обучения : очная

Вид программы: модифицированная

Автор составитель:
Негляд Ирина Владимировна
учитель физической культуры

Туапсе, 2021

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность. В процессе воспитания физических качеств, выполнения общеразвивающих и специальных упражнений происходят изменения в физической подготовленности и функциональном состоянии организма учащихся. Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и подготовки учащихся к сдаче норм ГТО.

Актуальность

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, создает мотивацию к выполнению комплекса ГТО в будущем. Программа «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» предусматривает выявление, развитие и поддержку одарённых детей в области спорта.

Новизна.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить больше внимания технике выполнения двигательных действий, что позволит учащимся повысить свой уровень мастерства в соревновательной деятельности.

Педагогическая целесообразность

Благодаря выстроенной системе процесса обучения, развития и воспитания обучающимся создано пространство, которое отвечает их возрастным потребностям, заинтересованности, самоопределению и самореализации. Что благоприятно отражается на физическом, нравственном развитии и мотивируют учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» в рамках дополнительного образования повысит физическую подготовленность учащихся путём индивидуального подбора упражнений общеразвивающей и специальной направленности и позволит каждому в будущем добиться успешности в выполнении нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО».

Отличительные особенности рабочей программы

логически объединены с разделом новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.

Адресат программы.

Программа дополнительного образования «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о

Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» от 14 до 16 лет.

К занятиям допускаются учащиеся прошедшие мед. комиссию, с основной и подготовительной медицинской группой .

Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы- ознакомительный ;
срок реализации- 8 часов; летний период.

Режим занятий: 1 час. Продолжительность учебного занятия 45 минут.

Форма обучения –очно.

Форма проведения занятий- групповая с выраженным индивидуальным подходом.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор учащихся производится по желанию. Состав группы 14-16 лет , предварительной подготовки учащихся не требуется. Группы формируются по 12 человек. Виды занятий определяются содержанием программы. Организация деятельности предусматривает групповые, подгрупповые занятия и занятия в парах.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы.

Содействие физическому развитию двигательных и морально-волевых качеств учащихся, подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Образовательные (предметные) задачи:

- Дать базовые знания в области ВФСК ГТО;
- Научить применять полученные знания;
- Обучить технике тестируемых дисциплин

Метапредметные задачи:

- Сформировать мотивацию учащихся на дальнейшие занятия физической культурой и спортом;
- Развить навыки самостоятельного выполнения тренировочных упражнений.

Личностные задачи:

- Воспитать устремлённость в достижении результатов;
- Воспитать доброжелательное отношение друг к другу;
- Воспитать уважение к собственному здоровью.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний	В процессе занятия		
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	8		8

	Всего:	8		
--	--------	---	--	--

Содержание программы

1. Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) IV и V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Выбор и подготовка места занятия .Спортивный инвентарь. Дозирование нагрузки.

Правила техники безопасности и профилактика травматизма.

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Спринт . Бег из различных и.п., с ускорением , бег с форой, с хода

Наклон вперед из положения стоя, стретчинговые упражнения,

Прыжки в длину с места толчком двумя, через резинку

Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в разных вариациях,

Метание т. мяча 150 гр с места Метание гранаты 500 и 700 гр,

Бег с равномерной скоростью 50-60% от максимальной от 5 до 15 минут.

Бег 2 (3) км. «по раскладке»(специально рассчитанный график прохождения отрезков дистанции)

.Подвижные и спортивные игры для развития физических качеств.

1.4. Планируемые результаты.

Образовательные (предметные) результаты:

- Получат базовые знания в области ВФСК ГТО;
- Научатся применять полученные знания;
- Научатся технике выполнения тестируемых дисциплин

Метапредметные результаты.

- **Регулятивные:** Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Оценивать красоту телосложения и осанки;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения упражнений, положения различных стартов;

- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Личностные результаты:

- Будут стремиться к достижению поставленных результатов;
- Приобретут навыки работы в команде;
- Сформируется уважение к собственному здоровью.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

п/п №	Наименование тем и разделов	Кол-во часов.			дата	
		всего	теория	практ.	план	факт
1.1	<i>Основы знаний.</i> Инструктаж по ТБ. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий				
2.1	<i>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</i> Спринт . Бег из различных и.п., с ускорением , бег с форой, с хода.	1		1		
2.2	Наклон вперед из положения стоя, стретчинговые упражнения, игры	1		1		
2.3	Прыжки в длину с места толчком двумя, через резинку, игры	1		1		
2.4	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине. Поднимание туловища из	1		1		

	положения лежа на спине за 1 минуту					
2.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в разных вариациях, игры	1		1		
2.6	Метание т. мяча 150 гр с места, Метание гранаты 500 и 700 гр	1		1		
2.7	Бег с равномерной скоростью 50-60% от максимальной от 5 до 15 минут	1		1		
2.8	Бег 2 (3) км. «по раскладке»(специально рассчитанный график прохождения отрезков дистанции).	1		1		
	Итого:	8				

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристики спортивного зала, школьного стадиона и спортивного городка используемых для реализации программы «Подготовка к сдаче комплекса ГТО», соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Инструменты и приспособления.

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, школьный стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование - спортивный инвентарь из расчета на группу не менее 12 человек.

Информационное обеспечение: интернет-источники, методические пособия.

Основными направлениями деятельности педагога является:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- организация досуговой деятельности учащихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы.

2.3. Формы аттестации.

Стартовый : в форме тестирования.

Текущий: контроль учета посещаемости занятий, тестирование, контроль соблюдения ТБ.,

Итоговый : в форме тестирования.

2.4. Оценочные материалы .

Обязательными испытаниями (тестами) в соответствии со ступенями Комплекса ГТО являются:

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытаниями (тестами) по выбору в соответствии со ступенями являются:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

– испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	390	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

2.5. Методические материалы.

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

- Словесный - рассказ, лекция, беседа, опрос, инструкция, объяснение;
- Наглядный - демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.;
- Практический - систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков;
- Игровой –двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Воспитательные методы:

- Убеждение - разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба;
- Поощрение - побуждение к положительной, инициативной и творческой деятельности;
- Стимулирование – основан на одобрении, положительной оценке, благодарности, награждении учащихся за заслуги;
- Мотивация - процесс стимулирования.

Используются следующие образовательные технологии:

технология группового обучение, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Формы организации учебного занятия :

практическое занятие, прикидки.

2.6. Список литературы.

Список литературы для педагогов:

1. В.С.Кузнецов , Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность .Подготовка к сдаче комплекса ГТО. М.: « Просвещение» 2018 г.
2. www.gto.ru

Список литературы для учащихся:

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» М.М. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2014г.
2. www.gto.ru

Список литературы для родителей:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. /Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2015.
2. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2018.
3. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 2016.
4. www.gto.ru

