

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 76 имени Д.Е. Васильева»
городского округа «Город Лесной» Свердловской области

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол от 30.08.2023 № 11



О.С. Семяшкина
приказ МАОУ СОШ № 76 от 01.09.2023 № 319-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ГОТОВИМСЯ К ГТО»

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 30 недель

Автор-составитель: Топорков Николай Владимирович,
учитель физической культуры

г. Лесной
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готовимся к ГТО» составлена в соответствии с частью 3 статьи 28 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 № 1165-р, приказом Минобрнауки Российской Федерации от 13 сентября 2013 года N 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов». При разработке программы учитывалось, что в соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности учащихся. Занятия по программе «ГТО для всех» направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Актуальность программы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

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, утвержденный в 1939 году, 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 «Готов к труду и обороне» для учащихся 8-17 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 – Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортом, формирование навыков здорового образа жизни, подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

- Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми.

- Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;

- формирование гармоничного, нравственного и физического развития;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- выработка черт спортивного характера;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Условия реализации программы:

Возраст детей: 8-17 лет (2-11 класс)

Срок реализации программы: 1 год

Режим проведения занятий: каждая группа - по 1 занятию 1 раз в неделю (итого 30 часов).

Продолжительность 1 занятия - 45 минут.

Условия набора детей:

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

Формы организации занятий

- фронтальная

- индивидуальная

Формы проведения занятий:

- типовое занятие,

- сдача норм ВФСК ГТО по ступеням.

Методы, используемые при проведении занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

• словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание:

- наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы;
- методы упражнений;
- соревновательный.

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

Ожидаемые результаты:

- **Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 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.

- **Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

- **Предметные результаты** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Контрольные мероприятия программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,

- личные результаты обучающихся при сдаче норм ВФСК ГТО (знаки – золото, серебро, бронза).

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО

Формы фиксации результатов:

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

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;

- отзывы.

Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план на 30 занятий:

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	0,5	0,5	-
2.	Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	0,5	0,1	0,4
3.	Тема 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса	4	0,5	3,5

	ГТО			
4.	Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	18	0,5	17,5
5.	Тема 5. Зачёт по сдаче норм ВФСК	6	0,5	5,5
6.	Тема 6. Заключительное занятие (итоги года)	1	0,5	0,5

Содержание программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на шесть ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации - 1 час.

Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО - 4 часа.

Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО - 18 часов

Зачёт по сдаче норм ВФСК ГТО - 6 часов

Заключительное занятие (итоги года)- 1 час

Итого: 30 часов Тематическое планирование

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативныетребования.

Практика: участие учащихся в организуемых Фестивалях ГТО в школе и вне образовательной организации.

Тема 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

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

Тема 4. 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 пятишагов. 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 вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

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

7. Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прямки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см (натянутая 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 (натянутая 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 предела.)

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.

Тема 5.

Зачёт по сдаче норм ВФСК

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами в Центре тестирования

Тема 6. Заключительное занятие (итоги года) Теория: Подведение итогов за учебный год.

Календарно- тематический план.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН. 1 раз в неделю по 1 часу.

№ занятия	Содержание занятия
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности
2.	Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.
3.	Комплекс ОФП для подготовки к занятиям. Разминочный бег, дыхательные упражнения.
4.	Комплекс ОФП для подготовки к занятиям. Упражнения на растяжку, силовые упражнения.
5.	Комплекс ОФП после проведения занятий.
6.	Развитие двигательных способностей к сдаче норм ГТО. Отработка старта на беговых дистанциях.
7.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Бег на 60 и 100 м.
8.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Бег на 200 м., 300 м..500 м.
9.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Бег на 1 км.
10.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Бег на 2 км.
11.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Бег на 3 км.
12.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).
13.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).
14.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).
15.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.
16.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега.
17.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Отработка техники прыжка в длину с разбега.
18.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
19.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Поднимание туловища из положения на спине 1 мин.
20.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча (снаряда) на дальность. Отработка броска мяча перед собой.
21.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча (снаряда) на дальность. Отработка броска мяча способом «из-за спины через плечо» с места.
22.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча (снаряда)

	на дальность. Отработка броска мяча способом «из-за спины через плечо» с разбега с контрольной отметки.
23.	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.
24.	Приёмка зачёта по нормам ВФСК ГТО.
25.	Приёмка зачёта по нормам ВФСК ГТО.
26.	Приёмка зачёта по нормам ВФСК ГТО.
27.	Приёмка зачёта по нормам ВФСК ГТО.
28.	Приёмка зачёта по нормам ВФСК ГТО.
29.	Приёмка зачёта по нормам ВФСК ГТО.
30.	Подведение итогов. Награждение.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, спортивное ядро (стадион и легкоатлетическая дорожка, прыжковая яма), школьные площадки, специализированные и для подвижных игр. Вспомогательное оборудование (маты, мячи, стойки, снаряды).

Список литературы для педагога

Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015

Список литературы для родителей и детей

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

www.gto.ru