

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №128
с углубленным изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол №12
от 24.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №128»
от 26.08.2023 №01-08/403
И.В. Миронова



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной
"Подготовка к сдаче норм ГТО"
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Кочанович Ольга Юрьевна,
учитель физической культуры

г. Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа " Подготовка к сдаче норм ГТО " на 2023/2024 учебный год разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Указ президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 24.03. 2014 г. № 172;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке 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 самореализации, самовоспитания, саморазвития. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования родителей, учащихся.

Актуальность программы. Возрождение комплекса ГТО в России востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Новизна программы. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Цель:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

Задачи:

- формирование общего представления о ВФСК ГТО;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма,

быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Уровень сложности: основной.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Категория обучающихся: 7- 18 лет.

Объем и срок освоения программы – Программа рассчитана на 8 месяцев. Срок реализации программы – со 02 октября 2023 по 31 мая 2024, общее количество часов - 32 ч (1 часа в неделю, еженедельно).

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности: групповая и индивидуальная работа.

Проверка результативности образовательного процесса осуществляется путем участия в итоговом прохождении испытаний, 1 раз за период обучения.

Планируемые результаты

Знать:

- о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- как организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- как наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- порядок оказания первой помощи при травме;
- специальные термины.

Уметь:

- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность.

СОДЕРЖАНИЕ

Основы знаний

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации, история ГТО.

Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями.

Требования к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Специальная физическая подготовка

Бег на 30, 60, 100 метров.

Бег на 1000, 1500, 2000, 3000, 5000 метров.

Челночный бег.

Смешанное передвижение.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Метание мяча, гранаты на дальность.

Метание мяча на меткость.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Туристский поход. Топографические знаки.

Рывок гири.

Бег на лыжах 1000, 1500 метров.

Бег на лыжах 2000, 3000, 5000 метров.

Спортивные мероприятия

Зимний Фестиваль ГТО.

Фестиваль «Всей семьей, на старт!»

Летний Фестиваль ГТО.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	4	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	20	0	20
3.	Спортивные мероприятия	8	0	8
	Итого занятий	32	2	30

Календарно-тематическое планирование

№ н/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. История ВФСК ГТО.	1	07.10.23
2.	Разминка и ее значение на занятиях физической культурой. Требования к выполнению нормативов.	1	14.10.23
3.	День здоровья «Навстречу ГТО»	1	21.10.23
4.	День здоровья «Навстречу ГТО»	1	28.10.23
5.	Бег на 30, 60, 100 метров. Челночный бег.	1	04.11.23
6.	Бег на 3000, 5000 метров	1	11.11.23
7.	Метание гранаты на дальность.	1	18.11.23
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	25.11.23
9.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	02.12.23

№ н/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
10.	Туристский поход. Топографические знаки.	1	09.12.23
11.	Фестиваль «Всей семьей, на старт!»	1	16.12.23
12.	Фестиваль «Всей семьей, на старт!»	1	23.12.23
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Рывок гири.	1	13.01.24
14.	Бег на лыжах 3000, 5000 метров.	1	20.01.24
15.	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. История ВФСК ГТО.	1	27.01.24
16.	Разминка и ее значение на занятиях физической культурой. Требования к выполнению нормативов.	1	03.02.24
17.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1	10.02.24
18.	Бег на лыжах 1000, 2000 метров.	1	17.02.24
19.	Зимний Фестиваль ГТО	1	24.02.24
20.	Зимний Фестиваль ГТО	1	02.03.24
21.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	09.03.24
22.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	16.03.24
23.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	23.03.24
24.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	30.03.24
25.	Метание мяча на меткость.	1	06.04.24
26.	Метание мяча на дальность.	1	13.04.24
27.	Туристский поход. Топографические знаки.	1	20.04.24
28.	Челночный бег.	1	27.04.24
29.	Бег на 30, 60 метров.	1	04.05.24
30.	Бег на 1000, 1500 метров. Смешанное передвижение.	1	11.05.24
31.	Летний Фестиваль ГТО	1	18.05.24
32.	Летний Фестиваль ГТО	1	25.05.24

ОГРАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-технического обеспечения:

1. Аптечка медицинская
2. Маты гимнастические
3. Мяч малый (теннисный)
4. Учебная граната
5. Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
6. Перекладина гимнастическая
7. Свисток
8. Секундомер
9. Скакалка гимнастическая
10. Гиря
11. Лыжные комплекты
12. Рюкзак

Учебно-методическое обеспечение:

1. Кузнецов В.С, Колodницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учебное пособие для общеобразовательных организаций.— М.: Просвещение, 2017.

2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденное Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508).
3. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.: ил. – ISBN 978-5-09-026870-7.
4. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /М.Я.Веленская, И.М.Туревский,Т.Ю,Торочкова и др.; под ред. М.Я. Веленского.-6-е изд.-М,: Просвещение, 2017.- 239с.: ил. – ISBN 987-5-09-046522-9.
5. Физическая культура: 5-7 классы: учебник/Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров.-6-е изд., стереотип.-М.: Вентана-Граф,2020.-110,(2)с.: ил.;-(Российский учебник).