

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Бодайбо»

Согласовано
Зам. директором по ВР
Хапиловой Н.А.


Согласовано
на ЭС школы
Протокол №1
от 31.08.2023
Руководитель МС
Т.А. Мальцева


Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ №1»
г. Бодайбо
Приказ № 357
от 31.08.2023.
А.Н. Иванушкина

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«Вперёд к ГТО»

Направленность: физкультурно – спортивная

Срок реализации: 1 год

Уровень: ознакомительный

Форма обучения: очная

Возраст учащихся: 11-13 лет

Вид программы: адаптированная

Программу составила:
Гончарова А.С, учитель физкультуры

г. Бодайбо, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». 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, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание 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.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С. Кузнецов; Г.А. Колодницкий, положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) и комплексной программы физического развития (автор В.И. Лях)

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация

Программа “На пути к сдаче ГТО” адресована для учащихся 6х классов и рассчитана на проведение 3 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 102 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке и лекций по теории физической культуры, посещение бассейна, лыжной базы, катка.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Задачи программы:

- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание ценностных ориентаций на ЗОЖ;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках;
- овладение информацией о ВФСК ГТО, порядке сдачи нормативов;
- подготовка и подбор участников соревнований ГТО

Результаты освоения программы внеурочной деятельности

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 «Навстречу 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).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание программы. 6 класс Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Нормативы комплекса данной возрастной ступени. Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат, растяжка.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый

контроль; соревновательная деятельность в рамках проведения спортивных эстафет и подвижных игр.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	теория	практика	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Оздоровительный бег.	1	2	лекция тренировка
2.	ВФСК ГТО. Роль и значение. Нормативы. Техника высокого старта. Финиширование.	1	2	лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль. Пробное тестирование обязательных нормативов ГТО.	1	2	тестирование
4.	Бег в равномерном темпе. Техника метания малого мяча на дальность. Челночный бег.	1	2	тренировка
5.	Упражнения на развитие координации. Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	2	тренировка
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	2	тренировка
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	2	лекция тренировка
8.	Бег в равномерном темпе. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	2	тренировка
9.	Прыжки в длину с места. Челночный бег. Эстафеты со скоростной направленностью.	1	2	тренировка соревнования
10.	Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа, поднимание ног в висе.	1	2	лекция тренировка
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	2	лекция тренировка
12.	Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения для развития силы. Подтягивание.	1	2	лекция тренировка
13.	Подвижные игры на развитие ловкости и координации. Эстафеты силовой направленности.	1	2	тренировка соревнования

14.	Упражнения на развитие гибкости. Тестирование норматива ГТО по гибкости. Пресс.	1	2	тренировка тестирование
15.	Сгибание рук в упоре. Силовые упражнения с набивными мячами. Подтягивание.	1	2	тренировка
16.	Тестирование норматива ГТО по силовым упражнениям. Упражнения на расслабление.	1	2	тестирование
17.	Инструкция по сдаче нормативов ГТО. Регистрация на сайте ГТО. Упражнения на координацию.	1	2	лекция тренировка
18.	Прыжковые упражнения со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1	2	тренировка
19.	Эстафеты со скоростно-силовой направленностью. Упражнения на развитие внимания и ловкости.	1	2	тренировка соревнования
20.	ПТБ на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. Подбор стиля.	1	2	лекция тренировка
21.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах.	1	2	тренировка
22.	Различные вариации лыжных ходов. Бег на лыжах. Тестирование нормативов ГТО по лыжам.	1	2	тестирование тренировка
23.	Подвижные игры с мячом.. Метание мяча на дальность. Эстафеты с прыжками.	1	2	тренировка соревнования
24.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Челночный бег.	1	2	тренировка
25.	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Бег с ускорением и чередованием. Силовые упражнения.	1	2	тренировка
26.	Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	2	тренировка
27.	Отработка техники старта. Техника финиширования. Эстафеты со скоростной направленностью.	1	2	тренировка соревнования
28.	Эстафеты со скоростно-силовой	1	2	тренировка

	направленностью. Метание на дальность. Челночный бег.			соревнования
29.	Метание в цель. Отработка техники спринтерского бега. Эстафетный бег. Подвижные игры.	1	2	тренировка
30.	Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	2	тренировка
31.	Отработка техники прыжка в длину с разбега. Подбор разбега. Метание в цель.	1	2	тренировка
32.	Итоговый тестовый контроль. Пробное тестирование обязательных нормативов ГТО.	1	2	тестирование
33.	Оздоровительный бег и ходьба. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	1	2	тренировка
34.	Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	1	2	тренировка
Итого		34	68	102

Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.

2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/09/18/podgotovka-k-sdache-kompleksa-gto>

[https://infourok.ru/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-uchaschihsya-klassov-podgotovka-k-sdache-kompleksa-gto-2400782.](https://infourok.ru/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-uchaschihsya-klassov-podgotovka-k-sdache-kompleksa-gto-2400782)

<https://infourok.ru/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vozpitaniya-klass-2867963.html>

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

III ступень (учащиеся 11-12 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег на 1,5 км (мин, с)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	или бег на 2 км (мин, с)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7	Бег на лыжах на 2 километра (мин, с)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или на 3 километра (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,50	Без учета времени	Без учета времени	1,05
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25
10	Туристический поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	7	8	6	7	8
* для бесснежных районов страны		Источник: http://ChildAge.ru					

