

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ягубовская средняя общеобразовательная школа

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете школы  
протокол от 30 августа 2023 г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
от 30 августа 2023 №161

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ГТО – путь к успеху»  
Физкультурно – спортивная направленность**

Возраст детей: 11-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор:  
Пушкин Александр Васильевич,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

## Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Уровень освоения программы – общекультурный (ознакомительный) уровень.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При этом при составлении программы мы опирались на общенаучное положение, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немислимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная.

Возрождение комплекса ГТО в Россию 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.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

## Цели и задачи

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

**Цель:** развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

### **обучающие:**

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

### **развивающие:**

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;

- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

**воспитательные:**

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
  - сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

**Возраст детей:** 10-12 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** занятия проходят один раз в неделю по 1 часу.

**Формы организации занятий**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая.

**Ожидаемые результаты**

***Образовательные результаты***

- повышен уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
- развиты основные физические способности (качества);
- получены основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- обучен соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности
- Результаты в формировании двигательных действий**
- развиты умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
  - развиты познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
  - развитие общих координационных способностей (обучен основам техник прыжков, метания, бега);
  - развиты основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
  - развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
  - развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

**Формы подведения итогов:** итоговое занятие.

### Тематическое планирование

	Тема раздела	Количество часов
1.	Основы знаний.	3
2.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	28
3.	Спортивные соревнования	3
Всего часов в год		34

### Содержание программы

#### Раздел 1. Основы знаний.

Техника безопасности на занятиях. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

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

Бег на 60 м. Бег на 2(3) км. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Метание мяча 150 гр. На дальность. Стрельба из пневматической винтовки. Туристический поход или проверка туристических навыков в игре «Зарница». Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, развития скоростно-силовых качеств, на развитие

быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры.

### **Раздел 3. Спортивные соревнования.**

Общешкольные лично-командные соревнования. Соревнования по спортивным играм и легкой атлетике, тестирование по уровню физической подготовленности.

#### **Оценочные материалы и формы аттестации**

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, соревнования по правилам сдачи норм ГТО, профилактические и оздоровительные мероприятия со школьниками начальной школы. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований. Практические занятия включают в себя общую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование).

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

I этап – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (тестирование с последующим анализом результатов). Это позволит выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятий.

II этап (текущий) - проводится в течение выполнения всех тестовых упражнений, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: зачетное занятие.

Общая физическая подготовка для успешной сдачи норм ГТО чрезвычайно важна для улучшения физической формы подрастающего поколения. Основной задачей занятий является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки готовности детей к сдаче норм ГТО. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

#### **Учебно- методические материалы**

1. Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. ЭОР ,ИКТ;
3. Аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
4. Методы: фронтальный, групповой, индивидуальный;
5. Технологии: здоровьесберегающие, игровые, уровневая дифференциация; лично-ориентированное обучение;
6. Тексты инструкций по технике безопасности;
7. Инструкции по выполнению судейства в различных тестовых испытаниях.
8. Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

**Календарно-тематическое планирование  
дополнительной общеобразовательной программы «ГТО – путь к успеху»  
физкультурно – спортивной направленности**

№ п/п	Содержание	Количество часов		Дата
		теория	практика	
<b>Раздел 1. Основа знаний</b>				
1	ТБ на занятиях. Знания о ГТО.	1		
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1		
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1		
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>				
4	Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.		1	
5	Метание мяча 150 гр. на результат		1	
6	Развитие выносливости. Спортивные игры.		1	
7	Тестирование бег 1500 – 2000 м. Спортивные игры.		1	
8	Кроссовый бег. Подвижные игры.		1	
9	Кроссовый бег. Подвижные игры.		1	
10	Бег. Игра «Футбол».		1	
11	Развитие силовых качеств.		1	
12	Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.		1	
13	Подтягивания и отжимания.		1	

	Наклон вперед из положения стоя.			
14	Броски набивного мяча. Подвижные игры.		1	
15	Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.		1	
16	Совершенствование техники прыжков в длину.		1	
17	Совершенствование техники прыжков в длину.		1	
18	Прыжок в длину на результат.		1	
19	Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.		1	
20	Наклон вперед из положения стоя		1	
21	Опорный прыжок. Эстафеты.		1	
22	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.		1	
23	Спортивное мероприятие		1	
24	Висы и развитие координации.		1	
25	Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.		1	
26	Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность		1	
27	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».		1	
28	Тестирование челночный бег 3x10 м.		1	
29	Тестирование: Бег 30 и 60м.		1	
30	Кроссовый бег. Эстафеты.		1	
31	Бег на 1500 – 2000 м.		1	
32	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки		1	
33	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки		1	
34	Соревновательные подвижные игры.		1	
<b>Итого:</b>		<b>3</b>	<b>31</b>	<b>34</b>



