

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Алексеевск»
Киренского района, Иркутской области



Утверждаю:
Приказ № 273 от 09.08.23
Директор /Б- Березовская М. М./

Согласовано « 31 » 08
ЗДУВР /Чуркина Е.П./

Рассмотрено на
заседании МО « 31 » 08
протокол № 4
Руководитель МО /Ис

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Навстречу ГТО»**

Автор-составитель:
Макарова Кристина Александровна,
тренер-преподаватель
Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Уровень программы:
базовый
Срок реализации:
1 год

п. Алексеевск
2023г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка	стр 2
1.2 Цели и задачи	стр 3
1.3 Содержание программы	стр 4
1.4 Учебный план	стр 5
1.5 Планируемые результаты	стр 5

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы	стр 5
2.2 Формы аттестации	стр 6
2.3 Оценочные материалы	стр 6
2.4 Методические материалы	стр 7
2. 5 Список литературы	стр 8

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Навстречу ГТО» является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает стартовый уровень освоения знаний и практических навыков, реализуется в рамках дополнительного образования детей.

Образовательная программа является модифицированной, составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685)
- Локальные нормативные акты образовательной организации.

Актуальность программы:

В соответствии с ФГОС введена внеурочная деятельность. Это объясняется новым взглядом на образовательные результаты, связанные, прежде всего, с пониманием развития личности как цели и смысла образования.

Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов - ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека – возрастает удельный вес внеурочной деятельности, так как ученик выбирает, чем будет заниматься, исходя из своих интересов, мотивов потребностей. Иными словами, внеурочная деятельность является своеобразным ресурсом, позволяющим школе достичь нового качества образования.

Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей,

формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности».

Новизна

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Педагогическая целесообразность

Программа курса внеурочной деятельности « Навстречу ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 1-4 классов, возраст (от 6 до 9 лет) установленных нормативных требований по 1-2 ступени ГТО.

Уровень сложности стартовый

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания федеральной программы «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 1-4 классов (возраст с 7 до 11 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Срок реализации

Программа рассчитана на 1 год, (34 часа), 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут

1.2 Цель программы:

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- спортивная подготовка к соревнованиям.

1.3 Содержание программы

<p>Раздел 1. Основы занятий Теория. Г Т О – что это такое; Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО; Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО; История создания комплекса ГТО; Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. Заполнение дневника самоконтроля; Правила техники безопасности на тренировках; Практика. Подвижные игры.</p>
<p>Раздел 2. Развитие двигательных способностей. Практика Бег (30м) Бег (смешанное передвижение) 1000 м.; Челночный бег; Прыжки в длину с места; Метание мяча в цель; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; Наклон вперёд из положения стоя и сидя; Подтягивание из виса; Кроссовая подготовка.</p>
<p>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность Теория. ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Заполнение дневника самоконтроля; Практика Спортивные эстафеты; Соревнования «Навстречу ГТО».</p>

1.4 Учебный план

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы занятий	4	2	2	тест
2	Развитие двигательных способностей	25		25	нормативы, мониторинг
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	1	4	соревнования
	Общее кол-во часов	34	3	31	

1.5 Планируемые результаты

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;

- систематичность и регулярность занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- 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.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Результативность изучения

Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Набор детей в группу осуществляется с 7-11 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока в первой половине дня

Материально-техническое оснащение занятий.

- спортзал ,
- мячи малые,
- мячи для спортивных игр,
- мячи набивные
- фитболы,
- скакалки,
- конусы,
- гимнастические лестницы,
- гимнастические скамьи,
- турник,
- гимнастические маты,
- баскетбольные корзины с щитом.
- волейбольная сетка,

- тренажеры,
- гимнастические палки,
- гимнастические коврики,
- кегли,
- канат

2.2. Формы аттестации

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений учащихся применяется: входной контроль, текущая аттестация, промежуточная, итоговая аттестация

Виды аттестации:

- Входящая – определение уровня индивидуальных способностей обучающихся
- Текущая – для выявления ошибок и успехов в работе обучающихся
- Промежуточная - - проверка уровня освоения учащимися программы
- Итоговая - - определяется уровень знаний, умений и навыков по освоению программы за весь учебный год, по окончанию курса обучения

Выявление достигнутых результатов осуществляется в форме сдачи нормативов (мониторинг)

2.3 Оценочные материалы

Нормативные требования, содержание контрольных испытаний

№ п/ п	Содержание требований	Возраст (лет) мальчики			
		8	9	10	11
1	Бег на 30 метров (сек)	6,9	7,0	6,6	6,3
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,5	10,0	9,9	11,5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	9	10	11
4	Поднимание туловища 30 сек (раз)	14	15	17	18
5	Прыжок в длину с места (см)	115	125	130	140
6	Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	3	4	5	6
7	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	30	50	60	70
№ п/ п	Содержание требований	Возраст (лет) девочки			
		8	9	10	11
1	Бег на 30 метров (сек)	7,4	7,2	6,8	6,6
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	11,3	10,7	10,3	10,0

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	5	6	6
4	Поднимание туловища 30 сек (раз)	12	13	14	15
5	Прыжок в длину с места (см)	110	115	125	135
6	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе</u> (см)	5	6	7	8
7	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	40	55	65	85

2.4 Методические материалы

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

Ведущие технологии

- Здоровьесберегающие технологии
- Личностно- ориентированная технология обучения
- Групповые способы обучения
- Технология уровневой дифференциации

Список используемой литературы

1. Твой олимпийский учебник. В.С.Родиченко. Москва, 2009г.
2. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2006 г.
3. Школа физкультминутки 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2005 г.
4. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы. Дереклеева Н.И., Москва: «ВАКО», 2006г.
- 5.Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.
6. «Физическая культура 1 – 4 класс».2010г. И.М.Бутин.
7. «Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе». М.Д. Рипа. М. Просвещение 2011 г.
8. Пособие для учителей. 2010г. М. Просвещение. М.Д. Рипы.
9. Спортивные игры. 2007г. Н.П.Воробьев.
10. «Уроки физическая культура 1 – 4 класс».2010г. М. Просвещение.
11. Методика физического воспитания.2009г. М.Просвещение В.И.Лях.
12. Спортивные и подвижные игры. 2012г.М.Просвещение