МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 53»

Рассмотрена на заседании ШМО педагогов
дополнительного образования
Протокол от 06 июня 2021г. № 05
Председатель ШМО _____
_____
(расшифровка)

Программа по дополнительному образованию

«ГТО в школу!»
(13-17 лет)

Составитель:
Морозова Ольга Юрьевна
педагог дополнительного образования

г. Новоуральск
2021г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «ГТО в школу!» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о дополнительном образовании, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа 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).

Цель программы дополнительного образования «ГТО в школу!» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи программы:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 13 до 17) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа «ГТО в школу!» в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- применяется принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета

Направленность - общее физическое развитие
Уровень - базовый
Рассчитана на детей от 13 до 17 лет
Срок реализации на 1 год (общее количество часов) 36

Здоровье нации - категория политическая, определяющая социальную стабильность. От его зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности - ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально бытовые неудобства.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) представляет собой комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных категорий. Это нормативная основа физического воспитания, существовавшая с 1931 по 1991 год, которая вновь внедрена с 2014 года в России.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 лет и старше и видами испытаний по трем уровням сложности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знаку отличия.

I СТУПЕНЬ - возрастная группа от 6 до 8 лет
II СТУПЕНЬ - возрастная группа от 9 до 10 лет
III СТУПЕНЬ - возрастная группа от 11 до 12 лет
IV СТУПЕНЬ - возрастная группа от 13 до 15 лет
V СТУПЕНЬ - возрастная группа от 16 до 17 лет
VI СТУПЕНЬ - возрастная группа от 18 до 29 лет
VII СТУПЕНЬ - возрастная группа от 30 до 39 лет
VIII СТУПЕНЬ - возрастная группа от 40 до 49 лет
IX СТУПЕНЬ - возрастная группа от 50 до 59 лет
X СТУПЕНЬ - возрастная группа от 60 до 69 лет
XI СТУПЕНЬ - возрастная группа от 70 лет и старше

Выполнение требований осуществляется в течение календарного года. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

Программа ориентирована на возрастную группу школьников от 13 до 17 лет, (13-15 лет IV, 6-17 лет V ступень), согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 36 часов. Режим

занятия 1 раз в неделю по 45 минут.. Численность занимающихся в группе составляет от 8-15 человек.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Получение УИН. Выбор нормативов для сдачи.
2	Занятие образовательно-познавательной направленности	1	1	-	
3	Бег на **60 м** и **100м**	5	1	4	Сдача норматива
4	Бег на 2 (3) **км**	5	1	4	Сдача норматива
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	4	1	3	Сдача норматива
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2	-	2	Сдача норматива
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	5	1	4	Сдача норматива
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	-	2	Сдача норматива
9	Лыжные гонки	3	-	3	Сдача норматива
9	Прыжок в длину **с** места толчком двумя ногами	3	-	3	Сдача норматива

11	Метание мяча 150 г на дальность	3	-	3	Сдача норматива
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.			
	Итого	36	6	30	

Содержание программы.

Вводное занятие (1 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 4 и 5 ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе. Регистрация на сайте ВФСК «ГТО» и получение УИН.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (32 ч)

Бег **на 60 м и 100м (5** ч). Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением **30-40** м. Высокий старт **5-10** м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег **10, 20, 30** м с хода (с предварительного разгона 8—**10** м) на время. Бег на результат **60** м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция **30** м), «Встречная эстафета» (расстояние **20-25** м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса **25-30** м).

Бег **на** 2 (3) **км** (5 ч). Повторный бег на **200** м (время пробегания дистанции **60-65** с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег **300** м - ходьба **200** м - бег **350** м - ходьба **150** м - бег **400** м - ходьба **100** м. Повторный бег с равномерной скоростью **4-5** мин **(ЧСС 150-160** уд./мин). Бег **2000** м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (4 ч).

Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (2 ч).

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в **упоре лёжа на полу** (2 ч).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч).

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения стоя, ноги прямые.

Лыжные гонки (3 часа).

Обучение передвижению на лыжах классическим стилем. Скольжение без палок, с палками. Прохождение поворотов, спусков, подъемов. Обучение передвижению на лыжах коньковым стилем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (3 ч).

Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полу- присед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Метание мяча 150 г на дальность (3 ч).

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз- назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы.

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 «ГТО в школу!», 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).

Материально-техническая база.

Персональный компьютер.
Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)
Измерительные приборы:
Насос для накачивания мячей
Секундомер
Вертикальная шкала для измерения глубины наклона
Пульсометр
Ростомер
Аптечка медицинская

Спортивное оборудование:

Брусья гимнастические
Перекладина гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Маты гимнастические
Гантели наборные
Мяч набивной 2 кг.
Мяч малый 150 г
Мяч теннисный
Скакалка гимнастическая
Палки гимнастические
Рулетка измерительная 10/20 м
Номера нагрудные
Лыжи (с креплением, палками)
Эстафетные палочки
Спортивный зал
Стадион

Список литературы.

1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников для 5-9 классов: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014г.

2.Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

3. В.И.Лях, Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. - Москва . «Просвещение» 2016г.

4.Журнал «Физическая культура в школе» 2010-2019г.

5. В.И.Лях, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл.-М. «Просвещение», 2018г.

6.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физкультуры.-М .Физкультура и спорт. 2016г.