государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени героя Советского Союза Г.С. Титова
с. Воскресенка муниципального района Волжский Самарской области

РЕКОМЕНДОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом	Приказом № 52-ОД от 18.06.2021 г
Протокол №7	Директор ГБОУ СОШ с. Воскресенка
От 17 июня 2021 г	М.А. Кузнецова

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Воскресенка м.р. Волжский Самарской области, CN=Кузнецова М.А., E=manyha063@yandex.ru
00c9764d57af682229
2022.01.10 16:21:17+04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивная направленность

«Азбука ГТО» (базовый уровень)

Возраст учащихся 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

РАЗРАБОТЧИК

Синельникова Анна Анатольевна,

учитель физической культуры

с. Воскресенка

2021

Краткая аннотация

Программа разработана в соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа предусматривает ориентацию реализующих еѐ педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогом дополнительного образования) на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.
- развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности) с целью подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ГТО» физкультурно-спортивная.

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука ГТО» разработана с учѐтом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Актуальность «Азбука ГТО» заключается в возможности

Последовательно подготовить обучающихся к сдаче утвержденных нормативов ВФСК ГТО.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ГТО» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа построена на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные единицы - модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность.

Каждый модуль программы «Азбука ГТО» содержит блок с дистанционными занятиями, что позволяет проводить полноценные занятия с использованием современных компьютерных и интернет технологий.
При необходимости (самоизоляция, карантин), любой модуль программыможет быть преобразован, и занятия могут проводится дистанционно при помощи интернет-платформ Zoom, TrueConf в формате видео уроков имастер-классов.
Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ГТО» является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы, свою физическую подготовленность к сдаче норм ГТО.
Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально волевых и духовных качеств.

Цель программы - развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья обучающихся;

- достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО;
- приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи программы:
Обучающие:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

Развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью,
- техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физическиеспособности
- при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11-17 лет.

***Сроки реализации*:** программа рассчитана на 1 год, объем – 144 часа.

Формы обучения: 1. *Тренировочные занятия по тестовым нормативам, входящих в комплекс ГТО.*

2. *Агитационная работа:*

- проведение классных часов на тематику ГТО;
- показ видео –роликов слайдов;
- оформление стендов, агитационных материалов;
- размещение информации на сайте школы;

3. *Проведение конкурсов рисунков по тематике ГТО.*
4. *Проведение спортивных соревнований по тестовым норматива с привлечением родителей.*
5. *Включение в программу «Дней Здоровья» нормативов и тестов ГТО.*
6. *Создание индивидуальной карты тренировок.*

***Формы организации деятельности*:** групповая, индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость учебных групп: 15-18 учащихся в группе.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения;
- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

Личностные результаты:

- сформировать понимание о двигательном качестве – быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать 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;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Учебный план

Учебно-тематический план модульной дополнительнойобщеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ГТО»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	«Азбука ГТО»	68	18	50
2.	«Подготовка к выполнению ВФСК ГТО»	44	12	32
3.	«Тестирование ГТО»	32	12	20
	Итого:	**144ч.**	**42**	**102**

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики:

- педагогическое наблюдение;
- анкетирование учащихся и как следствие педагогический анализрезультатов анкетирования;
- участие в спортивныхмероприятиях, соревнованиях различных уровней, спартакиадах, эстафетах.
- стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
- участие занимающихся в успешном выполнении нормативов ВФСКГТО.

Формы контроля качества образовательного процесса.

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обучения и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов ВФСК ГТО.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обучения. Время проведения -вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.
Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Теоретический опрос - июнь, выполнение нормативов по ГТО - по графику Центра тестирования по месту жительства.

Модуль «Азбука ГТО»
Цель: формирование интереса к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
Задачи:
Обучающие:
обучение основам базовых видов двигательных действий;
Развивающие:
развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
Воспитательные:
Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:
- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов)комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Обучающийся должен приобрести навык:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

Учебно-тематический план

№п/п	**Наименование тем**	**Количество часов**			**Формы Аттестации контроля**
		Время	**Теория**	**Практика**	
1.	Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правила поведения и техники безопасности при выполнении нормативов. Разминка и ее значение при выполнении нормативов.	18	8	10	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Показ и объяснение выполнения нормативов ВФСК ГТО	42	12	30	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
3.	Дистанционное	8	4	4	Видео уроки

	обучение				Самостоятельная работа
	Итого:	68	24	44	

Содержание программы модуля

Тема 1. Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правилаповедения и техники безопасности при выполнении нормативов. Разминка и ее значение при выполнении нормативов.

Теория 1: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: гимнастические упражнения.

Теория 2: правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Практика: первая помощь при травмах.

Теория 3: правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке.

Практика: гимнастические упражнения.

Теория 4: самоконтроль.

Практика: тест на приседание, измерение ЖЕЛ, измерение ЧСС. **Теория 5:** разминка и ее значение при выполнении нормативов. **Практика:**

- упражнения для разминки и последовательность их выполнения;
- дозирование физической нагрузки.

Тема 2. Показ и объяснение выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Теория 1: история комплекса ГТО в СССР и Российской Федерации.

Практика: показ видеофильма.

Теория 2: ВФСК : понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании.

Практика: сдача нормативов ВФСК ГТО.

Теория 3: нормативно – правовая база ВФСК ГТО.

Практика: сдача нормативов ВФСК ГТО.

Теория 4: виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативныетребования.

Практика: сдача нормативов ВФСК ГТО.

Теория 5: знаки ГТО.

Практика: сдача нормативов ВФСК ГТО.

Тема 3. Дистанционное обучение.

Теория 1: комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Практика: видеоурок с РЭШ. Выполнить тренировочные задания.

Модуль «Подготовка к выполнению ВФСК ГТО»

Цель: Развитие физических способностей для успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО. Физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого вида теста комплекса ГТО.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать формированию жизненно важных двигательных умений.
- поддерживать общую физическую подготовку и укреплять здоровье.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, общей физической выносливости.
- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества).
- сформировать стойкий интерес к занятиям спорта.
- формировать ЗОЖ.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннемуфизическому развитию.

Обучающийся должен приобрести навык:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности

в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

Учебно-тематический план

№п/п	**Наименование тем**	**Количество часов**	**Формы Аттестации контроля**

		Время	Теория	Практика	
1.	Силовая подготовка	9	1	8	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
2.	Скоростная подготовка	9	1	8	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
3.	Подготовка на выносливость	9	1	8	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
4.	Гибкость	9	1	8	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
5.	Дистанционное обучение	8	-	8	видео уроки Самостоятельная работа
	Итого:	44	4	40	

Содержание программы модуля<u>Тема 1.</u> Силовая подготовка.
Теория: базовые понятия силовой подготовки. Силовая подготовка.
Практика:
- упражнения для рук и плечевого пояса.
- упражнения для развития силы ног.
- упражнения для развития силы мышц туловища.
- сдача нормативов ВФСК ГТО.

<u>Тема 2.</u> Скоростная подготовка.
Теория: Развитие скоростных способностей.
Практика:
- упражнения для развития быстроты движений;
- сдача нормативов ВФСК ГТО.

<u>Тема 3.</u> Подготовка на выносливость.
Теория :
- Как развить выносливость.
- Что такое тренировки на выносливость.
- Мышечная сердечно - сосудистая выносливость.

Практика:
- комплекс упражнений на выносливость.
- сдача нормативов ВФСК ГТО

<u>Тема 4</u>. Гибкость
Теория: гибкость и факторы, влияющие на ее развитие.

Практика:
упражнения для развития гибкости:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног и тазобедренных суставов
- упражнения для туловища
- проверьте свою гибкость
- сдача нормативов ВФСК ГТО

Тема 5. Дистанционное обучение.
Теория: дистанционное занятие. Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО.
Практика : видеоурок с РЭШ. Выполнить тренировочные задания.

Модуль «Тестирование ГТО»
Цель: Выполнение ВФСК ГТО и получение знака ГТО.
Задачи:
Обучающие :

- сформировать устойчивое желание к усовершенствованиюдостигнутого результата;
- повысить физическую подготовку;

Развивающие

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- совершенствовать технику выполнения отдельных элементов при подготовке сдачи нормативов ГТО, закрепить умения прохождения станций круговой тренировки.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к систематическим занятиям спортом;
- выработать черты спортивного характера;
- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования инструкций по технике безопасности;
- правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- технику выполнения беговых упражнений;
- технику метания мяча;

- технику выполнения прыжковых упражнений;
- комплекс ГТО;
- виды обязательных испытаний(тестов)по выбору комплекса ГТО ;

Обучающийся должен уметь:

- бегать на скорость 60 метров, 1км, 2 километра;
- прыгать в длину с разбега и с места;
- отжиматься от пола подтягиваться на турнике;
- стоя наклоняться вперед, касаясь пола пальцами;
- качать пресс, подымая корпус;
- метать снаряд на точность и дальность броска;
- плавать;
- бегать на лыжах;
- стрелять из пневматического либо электронного ружья;

Обучающийся должен приобрести навык:

- прохождение дистанций без учета времени в умеренном режиме передвижения;
- выполнение контрольных нормативов.

Учебно-тематический план

№ п/п	**Наименование тем**	**Количество часов**			**Формы Аттестации контроля**
		Время	**Теория**	**Практика**	
1.	Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правила поведения и техники безопасностипри выполнении нормативов. Разминка и ее значение при выполнении нормативов.	4	2	2	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
2.	Тестирование нормативов ГТО	20	4	16	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
3.	Дистанционное	8	2	6	Видео уроки

	обучение				Самостоятельная работа
	Итого:	32	8	24	

Содержание программы модуля

<u>Тема 1:</u> Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правила поведения и техники безопасности при выполнении нормативов. Разминка и ее значение при выполнении нормативов.
Теория 1:инструктаж по технике безопасности. ГТО- для чего нужен в школе, как сдать нормы и получить значок.
Практика: сдача нормативов ВФСК ГТО.
Теория 2:лучшая программа тренировок для быстрой сдачи ГТО.
Практика: сдача нормативов ВФСК ГТО.

<u>Тема 2:</u> Тестирование нормативов ГТО
Теория 1: техника выполнения норматива «Метание».
Практика: сдача нормативов ВФСК ГТО.
Теория 2:техника выполнения норматива «Наклон», развитие гибкости.
Практика: сдача нормативов ВФСК ГТО.
Теория 3: техника выполнения норматива «Прыжок с места», подготовка к выполнению.
Практика: сдача нормативов ВФСК ГТО.
Теория 4: техника выполнения норматива «поднимание туловища из положения, лежа на спине.
Практика: сдача нормативов ВФСК ГТО.

<u>Тема3:</u> Дистанционное обучение
Теория 1: техника выполнения норматива «отжимание»
Практика: видеоурок с РЭШ. Выполнить тренировочные задания.
Теория 2: техника выполнения норматива «Бег», «Лыжная подготовка».
Практика: видеоурок с РЭШ. Выполнить тренировочные задания.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий.
Методы работы: информационно-просветительская работа, идейно просветительские встречи. Средством просвещения и информации являются книги, журналы, пособия, а также фото и видео материалы. Просветительно-информационная деятельность по внедрению ГТО и формирование необходимости вести здоровый образ жизни.
Материально техническое оснащение программы

Для полноценной реализации модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ГТО» необходимо:

- зал для занятий спортом;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания;
- гранаты 500 и 700 г;
- флажки разметочные на опоре;
- конусы (пластиковые);
- мишени для метаний; гантели;
- мячи набивные;
- маты гимнастические;
- рулетки измерительные (10 м);
- секундомеры;
- нагрудные номера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовкак сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
5. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007 7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
8. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999
9. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативноправовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.. 10.Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2005.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: 19 Физическая культура, 2010.
12. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004. 13. Официальный сайт ВФСК ГТО www.gto.ru.