

Российская Федерация

МБОУ Стародубская средняя общеобразовательная школа №2

243240 Брянская область город Стародуб улица Урицкого24, тел. 2-24-40

Рассмотрено
на заседании методического
Совета школы
Протокол № 4
От 31 августа 2022г.

Утверждена
приказом директора

МБОУ ССОШ №2

№ 206 от 01.09.2022

 /Панаськова Н.В./



Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно-оздоровительной

направленности

«Готов к труду и обороне» - 2.

Срок реализации: 2021-2023 уч. год

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Составила: Банникова А.С.

2022-2023 учебный год

1. Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является дополнительное образование. Основу его составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура»: Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Распоряжение Правительства РФ от 31. 03. 2022 №678-Р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»; Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); Программа воспитания школы; Положение о структуре программ Дополнительного образования МБОУ Стародубская СОШ№2.

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 создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа секции рассчитана на учащихся в возрасте от шести до десяти лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений.

Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать

необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

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;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

Основные принципы

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи

готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Сроки реализации программы.

Программа «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» рассчитана на 2 года для учащихся 1-4 классов (I ступень-6-8лет, II ступень- 9-10 лет)

В учебном плане группы первого и второго года обучения предусмотрено 68 часа учебных занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность занятий согласно требованиям СанПиН, в зависимости от возраста обучающихся. Уровни работы по программе:

1 уровень (ознакомительный) – 1 год обучения – получение необходимых умений и навыков .

2 уровень (базовый) – 2 год обучения – закрепление и совершенствование изученных способов и приемов работы .

Наполняемость учебной группы 10 человек.

2. Учебно-тематическое планирование

1 год (6-8 лет)

№п/п	Тема занятия	Кол-во ч	Дата проведения
1	Задачи Комплекса ГТО	1	
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1	
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по НИД.1М испытаний (тестов) комплекса ГТО	1	
4	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000м	1	
5	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	
6	Бег 1000 м в сочетании с дыханием.	1	
7	Бег на результат. Сдача контрольного норматива 1000м	1	
8	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	
9	Бег на 30 м в сочетании с дыханием.	1	
10	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	
11	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30м.	1	
12	Бег на 30 м на результат.	1	
13	Обучение метанию с места в цель	1	
14	Обучение метанию с места в цель	1	
15	Тренировка в метании мяча в цель	1	

16	Сдача контрольного норматива: метание мяча в цель	1	
17	Правила техники безопасности при лыжной подготовке	1	
18	Работа попеременным ходом с палками	1	
19	Попеременный скользящий шаг на лыжах	1	
20	Прохождение дистанции 1 км попеременным шагом	1	
21	Работа рук и ног при одношажном ходе	1	
22	Сдача контрольного норматива: прохождение дистанции 1000м	1	
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	
25	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	
26	Прыжок в длину с места на результат.	1	
27	Упражнения на развитие гибкости	1	
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	
29	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	
30	Контроль гибкости	1	
31	«Весёлые старты»	1	
32	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	
33	«Забавные игры»	1	
34	«Мы готовы к ГТО!»	1	

3. Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-ой и 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. **Занятия с образовательно-познавательной направленностью** Понятие (физическая подготовка) Физические качества, средства и методы их развития.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 30м, 60 м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20.30.40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60м. Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

Бег на 1 (1,5) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 1,5 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

Прыжок в длину в разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении(стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди , ноги согнуты в коленях.

Метание мяча в цель с расстояния 6 метров (для 1 и 2 ступени) и массой 150г на дальность. Броски мяча в цель, броски мяча в землю(перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей ,различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах.

Передвижение скользящим шагом(без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим

ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5- 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-150 уд./мин). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Раздел 3. Спортивные мероприятия

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

4. Методическое 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. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе мы используем следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

5. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»

3. ФГОС нового поколения.

4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»

5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2014).
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.
8. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
9. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1997.
10. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
11. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
12. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
13. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
14. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
15. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1996.
16. Сайт ВФСК ГТО.
17. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.
18. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2000.

Список литературы для обучающихся:

1. <https://www.gto.ru>
2. <https://multiurok.ru/files/podgotovka-uchashchikhsia-k-sdache-normativov-gto.html>
3. <https://www.gto.ru/news/08072020-sam-sebe-trener-gotovimsya-k-vypolneniyu-norm-gto-samostoyat>
4. <https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-uspeshnogo-vypolneniya-normativov-vfsk-gto-4131093.html>