

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 11"**

Утверждаю:
Директор _____ О.И.Лыцова
Приказ № 204 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВФСК ГТО для всех»**

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Возраст учащихся: *с 10 до 17 лет*

Срок реализации: *1 год*

Автор(ы) программы: *Полякова Светлана Михайловна, учитель, высшая квалификационная категория*

г. Усть-Илимск, 2023 год

№ п/п	Содержание Программы	Стр.
1	Пояснительная записка	3-5
2	Содержание	6
3	Учебный план	7-9
4	Календарный учебный график	10
5	Организационно-педагогические условия реализации Программы	11
6	Формы аттестации	12
7	Оценочные материалы и иные компоненты Программы	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВФСК ГТО для всех» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Национальным проектом «Образование» на 2019-2024 гг. (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 629 от 27.07.2022г.);

- Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (от 24 марта 2014 года № 172).

Актуальность Программы связана с тем, что возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян и необходимо для учащихся. 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 и оздоровления учащихся.

Цель Программы:

- формирование и развитие физических способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- проведение профессиональной ориентации учащихся;
- обеспечение социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение спортивно-оздоровительных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Задачи Программы:

- 1) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- 2) обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности
- 3) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

Возраст учащихся: 10-17 лет

Объем Программы: 68 часов

Нормативный срок освоения Программы: Программа рассчитана на один год.

Форма обучения по Программе: очная

Планируемые результаты освоения Программы:

Учащиеся научатся:

Понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО, рассчитанные на их возрастную группу, активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.
- сформировано начальное представление о комплексе ГТО, о культуре движения;
- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха.

2. СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Раздел 1. Теоретический раздел (10)

Беседы на темы: «История возникновения комплекса ГТО в России», «Этапы развития комплекса ГТО», «Значки ГТО», «Значение ГТО во время Великой Отечественной войны», «Ступени современного ГТО», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», знать названия и правил игр, правила поведения и безопасности.

Раздел 2. Практический раздел (35)

«Подготовка к сдаче норм ГТО», «Сдача норм ГТО». Русские народные игры: «Горелки», «Лапта»

Раздел 3. Подвижные игры (6)

«Лапта», «Снайпер», «Вышибалы», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Найди себе пару»

Раздел 4. Игры на развитие памяти, внимания, воображения (3)

«Запомни порядок», «Все помню», эстафеты с примерами на сложение и вычитание.

Раздел 5. Игры и эстафеты (10)

С элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Промежуточная аттестация (2)

Тестирование, демонстрация умений, выполнение практических заданий сдача норм «ВФСК ГТО» по своей возрастной ступени.

Итоговая аттестация (4)

Тестирование, демонстрация умений, выполнение практических заданий сдача норм «ВФСК ГТО» по своей возрастной ступени.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной и итоговой аттестации
			Теория	Практ. занятия	
1	Раздел 1. Название Теоретический раздел	10	5	5	
2	Беседа «Что такое ГТО?»	2			
3	Ступени современного ГТО»	1			
4	Народные игры	1			
5	Прыжки в длину с места.	1			
6	Игры на развитие внимания, мышления	1			
7	Игры на развитие воображения, речи	1			
8	Метание мяча на дальность.	1			
9	Подвижные игры	1			
10	Бег на выносливость Спортивные игры	1			
2	Раздел 2. Практический раздел	35		35	
11	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1			
12	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	2			
13	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	2			
14	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	2			
15	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	2			

16	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	2			
17	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	2			
18	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	2			
19	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1			
20	Бег на короткие дистанции на результат.	1			
21	Обучение финальному усилию в метании с места.	1			
22	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2			
23	Метание с разбега в горизонтальную цель.	2			
24	Метание с разбега в вертикальную цель.	1			
25	Метание в полной координации на дальность.	1			
26	Сдача контрольного норматива.	1			тест
27	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1			
28	Работа попеременным ходом с палками	2			
29	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	2			
30	Работа рук и ног коньковым ходом	2			
31	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	2			
32	Контрольные нормативы по ГТО.	1			тест
3	Раздел 3. Подвижные игры	6			

	«Лапта», «Снайпер», «Вышибалы», «Салки», «Класс смирно!»,	3			
	«Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Найди себе пару»	3			
4	Раздел 4. Игры на развитие памяти, внимания, воображения	3			
	«Запомни порядок», «Все помню», эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	3			
5	Раздел 5. Игры и эстафеты	10			
	С элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	5			
	Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).	5			
	Итоговая аттестации	4			тест
	Итого	68			

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Раздел/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал ь	март	апрель	май
Теоретический раздел (10)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Практический раздел (35)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры (10)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры на развитие памяти, внимания, воображения (3)		+	+				+		
Игры и эстафеты (10)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Итоговое занятие (4)				+	+			+	+
Всего									
Промежуточная аттестация (2)			+				+		

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия с обучающимися проходят:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Лыжи, палки;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы ВФСК Готов к Труд и Обороне (ВФСК ГТО).

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО

Оценка уровня физической подготовки воспитанника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Тесты комплекса ГТО разбиты на ступени по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные. В дополнительном образовании у педагогов имеются неограниченные возможности для оценочной деятельности, так как именно в дополнительном образовании детей отсутствует обязательная система оценок и уж тем более отметок. Система оценивания в дополнительном образовании – гибкая и вариативная система, выполняющая развивающую и стимулирующую функции, а также обеспечивающая комплексную оценку результатов: общую характеристику всего приобретенного ребенком в ходе освоения дополнительной образовательной программы. В системе дополнительного образования детей оценивание рассматривается как инструмент мониторинга образовательных достижений обучающихся, результативности их деятельности.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 68 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока (90 минут) в системе целого учебного дня 2 раза в неделю.

Место проведения: классная комната, спортивный зал школы, спортивная площадка школы. Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок-соревнования, спортивные праздники.