

**Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» города Калуги**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом №157-од
от 31.08.2023 г.



С.Г. Гапеева

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Навстречу ГТО»**

**Возраст учащихся: 16-17 лет
Срок реализации: 1 год (18 часов)
Уровень сложности: стартовый**

**Автор - составитель:
Галченков Роман Александрович,
педагог дополнительного образования**

Калуга, 2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	«Навстречу ГТО»
Автор-составитель программы, должность	Галченков Роман Александрович, педагог ДО
Адрес реализации программы	Адрес: г. Калуга, ул. Телевизионная, 5 Тел. 55-13-32
Вид программы	по степени авторства – <i>модифицированная</i> по уровню сложности – <i>стартовая</i>
Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации, объём	1 год, 18 часов
Возраст учащихся	от 16 до 17 лет
Название объединения	«Навстречу ГТО»
Краткая аннотация	Программа направлена на спортивное развитие обучающихся, работу с допризывной молодежью. Программа реализуется для учащихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7» г. Калуги

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	2
РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	7
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	7
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Условия реализации программы	8
2.3. Формы аттестации (контроля)	8
2.4. Оценочные материалы	8
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	9
ПРИЛОЖЕНИЯ	

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. Пояснительная записка

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа «Навстречу ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы:

- по степени авторства - *модифицированная*
- по уровню сложности – *стартовая*

Язык реализации программы: (официальный язык Российской Федерации – русский)

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Актуальность:

Актуальность программы заключается в сочетании различных средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, направленной на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, и обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Адресат программы: К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте с 16 до 17 лет. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут принимать участие в занятиях, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

Срок и объем освоения программы: 1 год, 18 часов

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: одновозрастные группы

Режим занятий: 1 час в две недели

Формы проведения занятий: комбинированные, теоретические, практические, тренировочные, зачетные.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: воспитание физически здоровой и гармонично развитой личности ребенка, подготовленной к выполнению нормативов ВФСК ГТО, создание условий для развития физических качеств и способностей занимающихся, укрепления здоровья и формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Задачи: Содержание программы направлено на реализацию следующих задач:

Образовательные:

- создавать положительное отношение обучающихся к ВФСК ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобретать знания, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- формировать умения и навыки, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО,
- осваивать правила, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Воспитательные:

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- формировать положительные черты характера, таких, как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели и воспитанность;
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении нормативов ВФСК ГТО.

Оздоровительные:

- содействовать укреплению здоровья обучающихся, профилактика заболеваний, стрессовых состояний;
- формировать у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, способности и задатки обучающегося.

**1.3. Содержание программы
«Навстречу ГТО!»
Стартовый уровень
Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	6	В процессе практических занятий	6	Выполнение нормативов ГТО
2	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	6	В процессе практических занятий	6	Выполнение норматива ГТО
3	Огневая подготовка	6	В процессе практических занятий	6	Выполнение норматива ГТО:
	Итого:	18			

Содержание учебного плана

1. Легкая атлетика

Развитие и совершенствование скоростных качеств, выносливости. Подготовка к виду испытаний ГТО (челночный бег 3x10, бег 30 м, бег 60 м, бег 400 м, 1,5км, 2км, 3км). Прыжок с места, наклон вперед. Метания мяча и спортивного снаряда на дальность. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Тестирование вида испытания ВФСК «ГТО»

2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики

Развитие прыгучести, силы рук, гибкости, метания. Прыжок с места, наклон, подтягивание, отжимание, пресс, метание мяча и снаряда на дальность. Подтягивание, отжимание, пресс. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Тестирование вида испытания ВФСК «ГТО»

3. Огневая подготовка

Стрельба из винтовки

Тестирование вида испытания ВФСК «ГТО»

1.4. Планируемые результаты

Стартовый уровень	
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору ВФСК ГТО в соответствии со своим возрастом, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; - правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - уметь устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений; - уметь выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> - активным включением в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; - характеристикой физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; - выполнением нормативов ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы на определенный знак.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	180
Продолжительность каникул	с 28.10.2023 г. по 06.11.2023 г. (осенние) с 29.12.2023 г. по 08.01.2024 г. (зимние) с 16.03.2024 г. по 24.03.2024 г. (весенние) с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г. (летние)
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	20-25.12.2023 г.
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	20-27.05.2024 г.

Календарные учебные графики к дополнительной общеразвивающей программе представлены в рабочей программе.

2.2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал Спортивный инвентарь (перекладина для подтягивания, коврики для пресса, мячи для метания, спортивный снаряд – граната)
Информационное обеспечение	Видео презентация по видам нормативов ВФСК «ГТО»
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры высшей категории

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Сдача нормативов комплекса «ГТО»

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 Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Тесты комплекса ГТО разбиты на ступени по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные. Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 7-8, обязательные тесты: бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба, и т.д.

2.4. Оценочные материалы

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.

Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в ред. от 05.12.2017).
3. Методические рекомендации Минспорта России от 31 марта 2017 года «Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
4. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» города Калуги.
5. Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Средняя общеобразовательная школа №7» города Калуги и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам
6. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» города Калуги по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам
7. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» города Калуги по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам

Основная литература:

1. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
2. Колодницкий, В. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

Сайты:

1. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ
2. gto.ru - официальный сайт федерального оператора ВФСК ГТО.