

А10УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3»
(МБОУ «СШ № 3»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета от «30» августа 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «СШ №3»

_____/Петренко О.Н./
№ 01-05/159 от «30» августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Готов к труду и обороне»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 года

Автор составитель: учитель физической
культуры
Качура Илья Александрович

**Норильск
2024**

Пояснительная записка

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ГТО» для детей 11– 17 лет, носит образовательно-воспитательный характер. Ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом. Направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; на выявление и развитие талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; на подготовку к сдаче нормативов и для дальнейшего участия в «Школьной спортивной лиги» и фестивале «ГТО».

Новизна:

Новизна программы состоит в применении нового деления учебного процесса по этапам, что позволяет осуществлять дополнительные вливания в любой из этапов обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей.

Эти параметры выявляются посредством программы педагогического мониторинга прописанного в разделе “прогнозируемые результаты”, что дает возможность индивидуальной траектории освоения программного материала каждым ребенком.

Программа по «ГТО» в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику.

Основной показатель секционной работы по «ГТО» - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности:

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». 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.

Сроки реализации программы – 1 год.

Форма обучения – групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Режим занятий – 3 час в неделю, с продолжительностью занятия 1 час.

Наполняемость группы – 12 - 20 человек.

Уровень: стартовый

Методы обучения – практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов – участие в «Школьной спортивной лиге», сдача нормативов комплекса ГТО-2024.

Цели и задачи программы

Цель программы: внедрить «ГТО» в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

Задачи программы:

- создание положительного отношения школьников к «ГТО», мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями в мини-футболе.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Практика	Теория
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	20		20
4.	Общая физическая подготовка	10	4	6
5.	Специальная физическая подготовка	12	4	8
6.	Игровая подготовка	12	4	8
7.	Инструкторская и судейская практика	6	5	1
8.	Соревнования	2	-	2
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
ИТОГО:		68	19	49

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во Учебных часов	Режим занятий	Форма аттестации
1	1	03.09.2024	27.05.2025	34	68	68	Очный	Зачет

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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.

Метапредметные результаты:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.

- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Задачи:

- Ознакомить с основными правилами игры комплекса «ГТО»;
- *Воспитательные;*
- Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- Воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику; *развивающие*
- Способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости
- Развивать координационные способности и силу воли.

Формы Аттестации и оценочные материалы

Формы проведения аттестации

Аттестация обучающихся осуществляется в виде сдачи спортивных нормативов в рамках комплекса ВФСК «ГТО-2024».

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: результаты наблюдений, бесед, зачётов участия в играх.

Оценочные материалы

По окончании занятий учащиеся осуществляют самооценку и взаимооценку. Педагог проводит оценку уровня знаний и физической подготовки обучающихся, фиксирует в журнале динамику уровня физической подготовленности при выполнении требуемых нормативов.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Тема занятия	Количество часов
	План	Факт		
1.			ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	1
2.			Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1
3.			Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1
4.			Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.	1
5.			ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1
6.			ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1
7.			ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
8.			ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	1
9.			ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1
10.			ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1
11.			ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1
12.			ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1
13.			ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1
14.			ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1
15.			ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1
16.			ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1
17.			ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1
18.			ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1

19.			Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1
20.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
21.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
22.			ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1
23.			ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1
24.			ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1
25.			ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1
26.			ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1
27.			Фестиваль «ГТО» Легкая атлетика	1
28.			Фестиваль «ГТО» Легкая атлетика	1
29.			Фестиваль «ГТО» «Бассейн»	1
30.			Фестиваль «ГТО» Стрелковый тир	1
31.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
32.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
33.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
34.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
35.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
36.			Передача нормативов в рамках фестиваля «ГТО»	1
37.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
38.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
39.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
40.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
41.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
42.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
43.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
44.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
45.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
46.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
47.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1

48.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
49.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
50.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
51.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
52.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
53.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
54.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
55.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
56.			ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1
57.			ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1
58.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
59.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
60.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
61.			Фестиваль «ГТО» Легкая атлетика	1
62.			Фестиваль «ГТО» Легкая атлетика	1
63.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
64.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
65.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
66.			ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
67.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1
68.			ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1

ЛИТЕРАТУРА

- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Федеральный закон от 21 ноября 2011 года 3323 – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2012).
- Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2013.
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 кл., М.: Просвещение