

**Департамент образования Нефтеюганского района
Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Куть-Яхская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО:
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор НРМОБУ
«Куть-Яхская СОШ»
_____ Е.В. Бабушкина
приказ от 31.08.2023г № 520-0

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Спортивная секция «ГТО»
возраст обучающихся 11-16 лет
срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Карпачев Александр Александрович
педагог дополнительного образования

с.п. Куть-Ях, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- 1) Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.02.2022 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3) Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);
- 4) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41.

Актуальность программы

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. 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.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».

Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Новизна программы заключается в том, что формирование физических качеств обучающихся, необходимых для выполнения комплекса ГТО, осуществляется при помощи подвижных игр и эстафет. Программа по ГТО в рамках дополнительного образования предусматривает выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. 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.

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Цель программы:

развитие общей физической подготовки и укрепление здоровья учащихся; достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретение навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач:**

Обучающие задачи:

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

Развивающие задачи:

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Воспитательные задачи:

- воспитать морально-волевые качества;
- привлекать учащихся к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 11 до 16 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недель.

Наполняемость групп: 10-20 учащихся

Режим занятий

1 год – 34 часа из расчета три раза в неделю (по 1 часу).

Формы и режим занятий:

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия, спортивно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся **должны знать и понимать:**

- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- требования инструкций по технике безопасности;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.
- технику выполнения специальных беговых упражнений;

должны уметь:

- проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по «ГТО» будет являться участие в школьных соревнованиях, результат выступления на районных соревнованиях.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- сдача нормативов ГТО.

При реализации данной программы предусмотрены следующие **виды контроля:**

Предварительный контроль (проводится на первых занятиях) – определение начальной подготовленности обучающихся. Проводится в виде тестирования.

Итоговый контроль – определение уровня усвоения содержания программы. В виде сдачи тестов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Развитие скоростных способностей.	7		7
2	Развитие скоростно-силовых способностей.	7		7
3	Развитие силовых способностей.	7		7
4	Развитие координационных способностей.	7		7
5	Лыжная подготовка.	6		6
Итого		34		34

Содержание программы**Развитие скоростно способностей.**

1. Инструктаж по Т.Б Бег в медленном темпе 6 – 8 мин.

2. Специальные беговые упражнения.

а) бег, высоко поднимая бедро. б) семенящий бег.

Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).

3. Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».

Повторить выполнение низкого старта

4. Бег в медленном темпе 7 – 8 минут.

5. Общеразвивающие упражнения.
6. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.
7. Бег в медленном темпе 8 – 10 минут.
8. Специальные беговые упражнения.
(бег, высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3 – 4 раза на отрезке до 30 м.
9. Бег с ускорением 3 – 4 раза – дистанция 30 – 40 м.
10. Бег в медленном темпе 10 – 12 минут.
11. Бег с ускорением 4 – 5 раз – дистанция 30 – 40 м.
12. Повторные пробежки, дистанции 60 – 100 м на результат (3 – 4 р.).

Развитие скоростно-силовых способностей.

1. Инструктаж по Т.Б Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия.
Отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25 – 30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5 – 7 – 9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).
2. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.
3. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.
4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.
5. Подвижные игры с бегом и прыжками.
6. Прыжки из приседа

Развитие силовых способностей.

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание.
2. Лазание по гимнастической стенке и канату.
3. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.
4. ОРУ в движении. Перелазание через коня.
5. ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине.
6. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.
7. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
8. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.

Развитие координационных способностей.

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.
6. Челночный бег.
7. Круговая тренировка на развитие координации.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Игры и эстафеты на развитие координации.

Лыжная подготовка.

1. Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода
2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».
3. Торможение «плугом», упором
4. Одновременный одношажный ход.
5. Прохождение дистанции.

Календарный учебный график дополнительного образования

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
04.09.2023	30.05.2024	34	34 часа	1 раза в неделю по 1 часу

Материальное обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

беговая дорожка длинна 150 метров.

спортивный инвентарь и оборудование:

- набивные мячи – 8 шт.
- скакалки – 20 шт.;
- гимнастическая скамейка – 8 шт.;
- гимнастическая стенка – 1 шт.;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- канат – 1 шт.;
- обручи – 15 шт.;
- лыжи 18 шт.;
- гимнастический конь 1 шт.;

Список использованной литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.; «Просвещение» 2011 г.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М. ; Просвещение 2006 г.
3. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.:Просвещение 2005 г.
4. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». С изменениями и дополнениями от: 30 декабря 2015 г., 26 января 2017 г., 6 марта, 29 ноября 2018г.